

救世軍海嵐長者中心  
時間表 (2024年5月)

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 (三月廿三)	2 (廿四)	3 (廿五)	4 (廿六)
上午	嵐 = 海裕閣1樓 智 = 智友耆 (海泰閣地下) 外 = 外出活動 大 = 大角咀體育館 * = 「e健樂」活動			11:00 克己2024慈善步行 (外)	10:00 福樂在早晨 (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 3 (嵐) 10:00 集體舞 - 1 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:15 手語歌進階班練習 - 3 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 3 (嵐)
下午				2:00 ABC英文初班 - 3 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 2 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班 - 2 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 辣手神探 (嵐) (主演: 梁朝偉)	
	5 (廿七) <立夏>	6 (廿八)	7 (廿九)	8 (四月初一)	9 (初二)	10 (初三)	11 (初四)
上午		10:00 長委會會議 (嵐)	9:30 樂暢遊* (外) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐)	10:00 粵曲班 - 2 (嵐)	10:00 健腦遊樂園之整色整水篇 - 1 (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 4 (嵐) 10:00 集體舞 - 2 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:15 手語歌進階班練習 - 4 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 4 (嵐)
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 如何適應聽力退化講座 (嵐) 2:00 眼明手快* (嵐)	2:30 朵朵花帽 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 3 (嵐) 2:30 智趣藝琴 (嵐)	2:00 ABC英文初班 - 4 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 3 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 痛症良方中醫講座* (嵐)	1:00 硬地滾球班 - 3 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 五虎將之決裂 (嵐) (主演: 梁朝偉)
	12 (初五) <母親節>	13 (初六)	14 (初七)	15 (初八)	16 (初九)	17 (初十)	18 (十一)
上午		9:30 手語歌初班-3 (嵐) 11:00 手語歌志趣會會議 (嵐)	9:45 普通話唱練班 - 3 (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 3 (嵐)		10:00 福樂在早晨 (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 5 (嵐) 10:00 集體舞 - 3 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐)	3:00 「驢Time」 (嵐)		2:00 ABC英文初班 - 5 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 4 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班 - 4 (嵐) 2:00 香義髮廊 (智) 2:30 海嵐影院 - 新難兄難弟 (嵐) (主演: 梁朝偉)
	19 (十二)	20 (十三) <小滿>	21 (十四)	22 (十五)	23 (十六)	24 (十七)	25 (十九)
上午		9:30 手語歌初班-4 (嵐) 10:45 手語歌初班練習-3 (嵐)	9:45 普通話唱練班 - 4 (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 4 (嵐)	10:00 粵曲班 - 3 (嵐)	10:00 健腦遊樂園之整色整水篇 - 2 (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 10:00 桌上火花* (嵐)	10:00 魔術進階班 - 6(完) (嵐) 10:00 集體舞 - 4 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:15 手語歌進階班練習 - 5 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 5 (嵐)
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 眼明手快* (嵐)	2:00 拋拋布袋球* (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 4 (嵐) 2:30 智趣藝琴 (嵐)	2:00 ABC英文初班 - 6(完) (嵐) 3:00 桌遊鬆一鬆 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 5 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班 - 5 (嵐) 2:00 暖男廚房 (2024年5月) (嵐) 2:30 海嵐影院 - 超時空要愛 (嵐) (主演: 梁朝偉)
	26 (十九)	27 (二十)	28 (廿一)	29 (廿二)	30 (廿三)	31 (廿四)	
上午		9:30 手語歌初班-5 (嵐) 10:45 手語歌初班練習-4(完) (嵐)	10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐)	10:00 月會 (嵐)	10:00 健腦遊樂園之整色整水篇 - 3 (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 10:00 桌上火花* (嵐)	10:00 魔術進階班 - 2 (嵐) 10:00 健康講座 - 認識白內障 (嵐) 10:00 集體舞 - 5 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐)	2:00 月會 (嵐) 3:30 「眠於心安」講座 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 港錫知識你要知 (嵐) 2:30 智趣藝琴 (嵐)	2:30 龍舟香囊齊齊做 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「聊·里·玩」探訪義工聚會暨訓練 (嵐)	