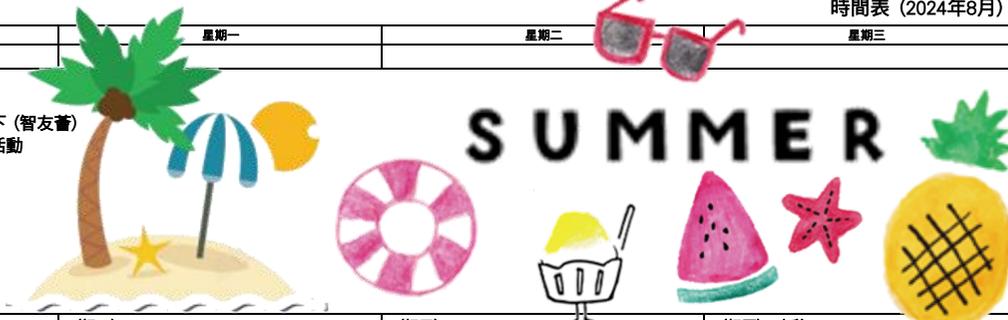


救世軍海嵐長者中心
時間表 (2024年8月)

星期日		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下 (智友薈) * = 「e健樂」活動</p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">SUMMER</p>					1 (六月廿七)	2 (廿八)	3 (廿九)
上午					10:00 福樂在早晨 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 1 (嵐) 11:00 開心操*	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 椅子瑜伽班 - 3 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 骨質知多D* (嵐)	1:00 硬地滾球班A - 3 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 3 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 在水一方 (主演: 林青霞)
4 (七月初一)		5 (初二)	6 (初三)	7 (初四) <立秋>	8 (初五)	9 (初六)	10 (初七)
上午		10:00 長委會會議 (嵐)	10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐)	10:00 粵曲班 - 3 (嵐) 10:00 開心椅子舞 - 1 (嵐)	10:00 智能電話萬事屋 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 2 (嵐) 10:00 護老者講座 - 癌症小百科 (嵐) 11:00 開心操*	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 積骨防鬆講座及初步篩檢 (嵐)	3:00 「願Time」 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 4 (嵐)	2:00 ABC英文初班 - 4 (嵐) 2:00 海嵐練局* (智) 3:15 椅子瑜伽班 - 4 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班A - 4 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 4 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 愛情長跑 (主演: 林青霞)
11 (初八)		12 (初九)	13 (初十)	14 (十一)	15 (十二)	16 (十三)	17 (十四)
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) 10:00 智醒星期二 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 3 (嵐)	10:00 粵曲班 - 4 (嵐) 10:00 開心椅子舞 - 2 (嵐)	10:00 福樂在早晨 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 3 (嵐) 11:00 開心操*	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 拋拋布袋球* (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:30 拋拋布袋球* (嵐)	2:30 一分鐘挑戰 (智)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 5 (嵐)	2:00 ABC英文初班 - 5 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班A - 5 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 5 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 幽蘭在雨中 (主演: 林青霞)
18 (十五)		19 (十六)	20 (十七)	21 (十八)	22 (十九) <處暑>	23 (二十)	24 (廿一)
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) 10:00 智醒星期二 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 4 (嵐)	10:00 粵曲班 - 5 (嵐) 10:00 開心椅子舞 - 3 (嵐)	10:00 廣東安老院舍計劃簡介講座 (嵐)	10:00 魔術進階班 - 4 (嵐) 11:00 開心操*	9:15 手語歌進階班練習 - 6 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 6 (嵐)
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	2:30 香氣療癒 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 6(完) (嵐) 2:30 紮染小手巾 (嵐)	2:00 ABC英文初班 - 6(完) (嵐) 2:00 海嵐練局* (智)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 硬地滾球班A - 6(完) (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 6(完) (嵐) 2:30 海嵐影院 - 真白蛇傳 (主演: 林青霞)
25 (廿二)		26 (廿三)	27 (廿四)	28 (廿五)	29 (廿六)	30 (廿七)	31 (廿八)
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 智醒星期二 (嵐)	10:00 月會 (嵐) 10:00 開心椅子舞 - 4(完) (嵐)	10:00 樂在DIY (嵐)	11:00 開心操* (嵐)	9:15 手語歌進階班練習 - 7 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 7 (嵐)
下午		2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐)	2:00 月會 (嵐) 3:00 安老服務睇真啱 (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 「聊·里·玩」探訪義工聚會暨訓練 (嵐)	2:00 桌上冰壺* (嵐) 3:15 桌上冰壺* (嵐)	2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 生日派對 (嵐)	2:30 海嵐影院 - 青青草原上 (主演: 林青霞)