

救世軍海嵐長者中心  
時間表 (2024年9月)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
1 (七月廿九)	2 (廿八)	3 (八月初一)	4 (初二)	5 (初三)	6 (初四)	7 (初五) <白晝>		
上午 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 桌上冰壺* (嵐) 10:00 長委會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 桌上冰壺* (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 5 (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 5 (智) 11:00 老有所樂小組 - 5 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 桌上冰壺* (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 5 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 5 (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 5 (智) 11:00 老有所樂小組 - 5 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 粵曲班 - 6 (完) (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 10:00 腦友桌遊 (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 6 (智) 11:00 老有所樂小組 - 6 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 健康講座 - 認識抑鬱症 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語歌進階班練習 - 8(完) (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 8(完) (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)		
下午 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 健康對講「肌」 (嵐) 3:00 「腦Time」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 智趣藝聚 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 互動負重運動儀使用簡介 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 5 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 機電安全教育講座 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球賽前練習 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 青青草原上 (嵐) (主演: 林青霞)		
8 (初六)	9 (初七)	10 (初八)	11 (初九)	12 (初十)	13 (十一)	14 (十二)		
上午 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-6(完) (嵐) 11:00 手語歌志趣會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 物理治療師諮詢站 (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 6 (完) (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 6(完) (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 7 (智) 11:00 老有所樂小組 - 7 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 物理治療師諮詢站 (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 6 (完) (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 6(完) (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 7 (智) 11:00 老有所樂小組 - 7 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 中秋節慶 - 蛋黃酥 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊 (嵐) 10:00 護老有所樂小組 - 8(完) (智) 11:00 老有所樂小組 - 8(完) (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 5 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)		
下午 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 月兔燈籠齊齊整 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 月兔燈籠齊齊整 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 3:00 紅磡「站見」鐵路展 (外) 3:30 智齒保健講座 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 拋拋布袋球* (嵐) 2:30 智趣藝聚 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 樂滿迎秋月2024 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球賽前練習 (嵐) 2:00 營養雙廊 (智) 2:30 海嵐影院 - 金盞花 (嵐) (主演: 林青霞)		
15 (十三)	16 (十四)	17 (十五) <中秋節>	18 (十六)	19 (十七)	20 (十八)	21 (十九)		
上午 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 健腦遊樂園之整色整水篇 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 開心椅子舞 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 開心椅子舞 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	 <b>中秋節</b> <b>翌日假期</b>			9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 10:00 腦友桌遊 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 6 (完) (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
下午 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 普及健體運動 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 普及健體運動 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 群組硬地滾球友誼賽 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 6(完) (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 群組硬地滾球友誼賽 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 6(完) (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 智友SAY讓認知障礙症人士策劃預設照顧計劃 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 笑傲江湖東方不敗 (嵐) (主演: 林青霞)		
22 (二十) <秋分>	23 (廿一)	24 (廿二)	25 (廿三)	26 (廿四)	27 (廿五)	28 (廿六)		
上午 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 健腦遊樂園之整色整水篇 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 開心椅子舞 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 開心椅子舞 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊 (嵐) 10:30 手語體驗活動 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:30 救世軍護老者協會週年會員大會 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)		
下午 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 2:30 護眼講座* (智)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 海嵐鏢局* (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 續會「義」義工服務 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 奔向彩虹 (嵐) (主演: 林青霞)		
29 (廿七)	30 (廿八)	嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下 (智友薈) 九 = 救世軍九龍中央堂 (油麻地永星里11號1樓) 外 = 外出活動 * = 「e健樂」活動						
上午 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 一分鐘挑戰 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 一分鐘挑戰 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)							
下午 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 認知障礙症 - 藥物治療方案及用藥須知 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 1 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 認知障礙症 - 藥物治療方案及用藥須知 (嵐) 2:30 油尖旺長者友善社區考察工作坊 - 1 (外)							

