

救世軍海嵐長者中心
時間表 (2024年12月)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<p>1 (十一月初一)</p> <p>上午 嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下 (智友耆) 泰 = 海泰閣2樓 (海泰長者之家) 外 = 外出活動 * = 「e健樂」活動 # = 「與耆同絡」活動</p> <p>下午 </p>	<p>2 (初二)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-1* (嵐)</p>	<p>3 (初三)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上運動健康班-1# (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 海嵐錢局* (智) 3:00 「願Time」 (嵐)</p>	<p>4 (初四)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 - 10 (智) 10:00 粵曲班 - 6(完) (嵐) 10:00 英文進階班 - 6(完) (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 賽馬會「與耆同絡」計劃 義工訓練 (智) 2:30 中文進階班 - 6(完) (智) 3:00 多元化健康促進計劃-2* (嵐)</p>	<p>5 (初五)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 桌上冰壺* (智) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 桌上冰壺* (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 6(完) (嵐) 2:30 聖誕鹿朱古力曲奇 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 5 (嵐)</p>	<p>6 (初六) <大響></p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 4 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 生日派對 (嵐)</p>	<p>7 (初七)</p> <p>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)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 新龍門客棧 (主演: 張曼玉) (嵐)</p>	
<p>8 (初八)</p> <p>上午 </p> <p>下午</p>	<p>9 (初九)</p> <p>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)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜寶小聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-3* (嵐)</p>	<p>10 (初十)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 攜「守」跨代探訪 (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 11:30 志趣會周年大會暨聖誕聯歡會 (外) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)</p>	<p>11 (十一)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 幸活·濕地遊 (外) 9:30 椅子舞訓練班 - 11 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-4* (嵐)</p>	<p>12 (十二)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (外) 線上運動健康班-2# (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 捲捲聖誕樹 (嵐) 3:15 椅子瑜伽班 - 6(完) (嵐)</p>	<p>13 (十三)</p> <p>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)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上運動健康班-3# (智) 5:00 歡樂慶周年敬老晚宴2024 (外)</p>	<p>14 (十四)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:00 聖誕手作市集 (外) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 愛的逃兵 (主演: 張曼玉) (嵐)</p>	
<p>15 (十五)</p> <p>上午 </p> <p>下午</p>	<p>16 (十六)</p> <p>8:00 每天愛自己·創生活 (外) 9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-5* (嵐)</p>	<p>17 (十七)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上運動健康班-4# (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐) 3:00 魔法聖誕樹 (嵐)</p>	<p>18 (十八)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 - 12 (智) 10:00 月會 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上運動健康班-5# (智) 3:00 多元化健康促進計劃-6* (嵐)</p>	<p>19 (十九)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (智) 10:00 聖誕樂滿紛 (泰) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 聖誕樂滿紛 (泰) 2:00 「守」護里探訪 (嵐)</p>	<p>20 (二十)</p> <p>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)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上運動健康班-6# (智)</p>	<p>21 (廿一)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 92家有喜事 (主演: 張曼玉) (嵐)</p>	
<p>22 (廿二)</p> <p>上午 </p> <p>下午</p>	<p>23 (廿三)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智能電話萬事屋 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜寶小聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-7* (嵐)</p>	<p>24 (廿四)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)</p>	<p>聖誕節 假期</p>		<p>26 (廿六)</p> <p style="text-align: center;">聖誕節後 第一個周日 假期</p>	<p>27 (廿七)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 互動負重運動儀使用簡介 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)</p>	<p>28 (廿八)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 多元化健康促進計劃-補* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 甜寶蜜 (主演: 張曼玉) (嵐)</p>
<p>29 (廿九)</p> <p>上午 </p> <p>下午</p>	<p>30 (三十)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃-8* (嵐)</p>	<p>31 (十二月初一)</p> <p>9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會售賣加餐服務 (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)</p> <p>1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)</p>					