


救世軍海嵐長者中心  
時間表 (2025年1月)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 (十二月初二)	2 (初三)	3 (初四)	4 (初五)
<p>嵐 = 海裕閣1樓 智 = 海泰閣地下 (智友耆) 外 = 外出活動 * = 「e健樂」活動 # = 「與耆同絡」活動</p> <p><b>新年快樂</b></p>  <p><b>元旦假期</b></p>				9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 健康講座 - 肥胖的疑惑 (嵐) 11:00 開心操* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:30 救世軍護老者協會廿一週年誌慶 (外) 暨第十二屆幹事會就職典禮 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
5 (初六) <小寒>	6 (初七)	7 (初八)	8 (初九)	9 (初十)	10 (十一)	11 (十二)
9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 桌上冰壺* (嵐) 0.417 長委會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 0.417 長委會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 1# (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 2# (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 (智) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 3# (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (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) 9:15 手語歌進階班練習 - 1 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
	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)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 海嵐鏢局* (智) 2:30 生命教育講座 (嵐) 3:00 「驕Time」 (嵐) 3:15 海嵐鏢局* (智)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 2* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 拋拋布袋球* (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 1 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 手握手力量知多D* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 海嵐影院 - 雞同鴨講 (嵐)
12 (十三)	13 (十四)	14 (十五)	15 (十六)	16 (十七)	17 (十八)	18 (十九)
9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 1 (嵐) 10:00 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 手語歌初班 - 1 (嵐) 10:00 手語歌志趣會會議 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 1 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 (智) 10:00 粵曲班 - 1 (嵐) 10:00 英文進階班 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐) 10:00 芬蘭木柱齊齊玩* (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 「揮」筆迎蛇年 (嵐) 10:00 迎新匯 (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 - 2 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 3* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 4# (嵐) 3:30 「認知障礙大謬誤與家居設計」講座 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 1 (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 4* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 1 (嵐) 2:30 燒箔賀新年 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 5# (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 1 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 1 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 家有喜事2020 (嵐)
19 (二十)	20 (廿一)	21 (廿二)	22 (廿三)	23 (廿四)	24 (廿五)	25 (廿六)
9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 2 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班 - 2 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 1 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:45 普通話唱練班 - 2 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話會話班 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 椅子舞訓練班 (智) 10:00 月會 (嵐) 10:00 粵曲班 - 2 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 腦友桌遊遊 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 1 (嵐) 10:00 「扮靚戶戶送」美容義工訓練 (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 - 3 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 3 (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)
	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 霓虹燈製作體驗工作坊* (嵐) 2:30 甜蜜小聚 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (智) 2:00 「與耆同絡」 (嵐) 線上休閒及社交課程 - 6# (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 6(完) (智) 2:30 智趣藝聚 (嵐) 2:30 續會「義」義工服務 (嵐) 3:00 多元化健康促進計劃 - 5* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 2 (嵐) 2:30 續會「義」義工服務 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 2 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 硬地滾球班A - 2 (嵐) 2:15 硬地滾球班B - 2 (嵐) 2:30 海嵐影院 - 97家有喜事 (嵐)
26 (廿七)	27 (廿八)	28 (廿九)	29 (正月初一)	30 (初二)	31 (初三)	
9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (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) 12:30 醒腦「米蘭」站 (嵐)	<p><b>農曆年初一假期</b></p> <p><b>農曆年初二假期</b></p> <p><b>農曆年初三假期</b></p>			
	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 3:30 「新春扮靚戶戶送」外展美容服務 (外)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 智能電話萬事屋 (嵐)				