

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>新年快樂</p>  <p>元旦假期</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* (嵐) 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 海嵐鏢局* (智) 2:30 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 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 椅子瑜伽班 - 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 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 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 椅子瑜伽班 - 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>農曆 年初一 假期</p> | | | <p>農曆 年初二 假期</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) 2:00 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) | <p>農曆 年初三 假期</p> | | | | |