

2024

救世軍海裕長者日間護理中心 十一月份活動表

11月 NOV

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
【立冬】 是廿四節氣之一，立冬到了表示一年的冬天到來，白天開始變短，黑夜開始變長。 神能將各樣的恩惠多多地加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。 - 哥林多後書 9:8 -	<ul style="list-style-type: none"> ● 【宜】：開心、玩樂、做運動、唱歌、賞花 ■ 【忌】：煩惱、納悶、長時間玩手機、食剩 				1 (十月) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療)	2 (初二) 09:30 硬地滾球 12:30 11月月會 13:15 電影 / 音樂欣賞 / 手眼協調訓練
	3 (初三)	4 (初四) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 / 蒙特梭利認知訓練(個人) 14:00 健口操	5 (初五) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班	6 (初六) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫	7 (立冬) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 椅子操	8 (初八) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 打保齡
10 (初十)	11 (十一) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)	12 (十二) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班	13 (十三) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫	14 (十四) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 椅子操	15 (十五) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 麻雀治療 + 百發百中	16 (十六) 特別活動: 09:30 智能電話應用工作坊 12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練
17 (十七) 長者日	18 (十八) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)	19 (十九) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班	20 (二十) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 麻雀治療+七彩刮畫	21 (廿一) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 壁畫小組+木顏色繪圖	22 (小雪) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 打保齡	23 (廿三) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練
24(廿四)	25 (廿五) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌+砌圖樂 / 蒙特梭利認知訓練(個人)	26 (廿六) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 13:45 耆智藝術室 14:00 書法班	27 (廿七) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 特別活動: 13:15 10-12月份生日會	28 (廿八) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身+毛巾操 14:00 木顏色繪圖	29 (廿九) 09:30 平板電腦認知訓練 10:45 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 蒙特梭利認知訓練(小組) 14:00 麻雀治療 + 百發百中	30 (三十) 10:45 肌少症運動操+早晨廣播 12:00 電影 / 音樂欣賞 13:15 手眼協調訓練 14:00 書義髮廊