

# 2024

## 救世軍海裕長者日間護理中心 七月份活動表

# 7月 JULY

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<p><b>【小暑】</b> 「暑近濕如蒸，熱近燥如烘。」所謂小暑，就是「暑氣至此尚未極也」，天氣日漸炎熱，可是還未去到最熱的時候。</p>	<p><b>1 (廿六)</b>  香港特別行政區 成立紀念日</p>	<p><b>2 (廿七)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 14:00 耆智藝術室+木顏色繪圖</p>	<p><b>3 (廿八)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 眼明手快</p>	<p><b>4 (廿九)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身 + 毛巾操 14:00 健口操</p>	<p><b>5 (三十)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 手眼協調訓練 14:00 百發百中(擲罐)+麻雀治療</p>	<p><b>6 (小暑)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 12:00 電影 / 音樂欣賞</p>	
<p><b>7 (初二)</b></p>	<p><b>8 (初三)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌 + 桌遊樂繽紛</p>	<p><b>9 (初四)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 14:00 耆智藝術室+木顏色繪圖</p>	<p><b>10 (初五)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 布袋球</p>	<p><b>11 (初六)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身 + 毛巾操 小食製作</p>	<p><b>12 (初七)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 手眼協調訓練 14:00 百發百中(擲罐)+麻雀治療</p>	<p><b>13 (初八)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 12:30 7月月會 13:00 電影 / 音樂欣賞</p>	
<p><b>14 (初九)</b></p>	<p><b>15 (初十)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播  特別活動: 13:00-14:00 基督教書福會探訪</p>	<p><b>16 (十一)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 14:00 耆智藝術室+木顏色繪圖</p>	<p><b>17 (十二)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 投壺遊戲</p>	<p><b>18 (十三)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身 + 毛巾操 14:00 健口操</p>	<p><b>19 (十四)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 手眼協調訓練 14:00 百發百中(擲罐)+麻雀治療</p>	<p><b>20 (十五)</b> 09:30-11:00 硬地滾球 12:00 電影 / 音樂欣賞 14:00-16:00 耆義髮廊</p>	
<p><b>21 (十六)</b></p>	<p><b>22 (大暑)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌 + 桌遊樂繽紛</p>	<p><b>23 (十八)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 14:00 耆智藝術室+木顏色繪圖</p>	<p><b>24 (十九)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 書法班 + 麻雀治療</p>	<p><b>25 (二十)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 毛巾操熱身 + 毛巾操 群組活動: 13:30-15:30 「耆」力奧運會</p>	<p><b>26 (廿一)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 手眼協調訓練 14:00 百發百中(擲罐)+麻雀治療</p>	<p><b>27 (廿二)</b> 09:30-11:00 硬地滾球 12:00 電影 / 音樂欣賞</p>	
<p><b>28(廿三)</b></p>	<p><b>29 (廿四)</b> 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 導向棋盤 14:00 魔力橋牌 + 桌遊樂繽紛</p>	<p><b>30 (廿五)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 健腦操 + 早晨廣播 (懷緬音樂治療) 13:15 認知刺激治療 14:00 耆智藝術室+木顏色繪圖</p>	<p><b>31 (廿六)</b> 09:30 平板電腦認知訓練 10:40 肌少症運動操+早晨廣播 13:15 八段錦(熱身 + 坐式) 14:00 書法班 + 麻雀治療</p>	<p>●【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</p>			<p>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 -</p>