

會員招募

會員	年滿 60 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格，年費 \$21 元。
義工	年滿 50 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格。
護老者	為 60 歲或以上長者提供照顧的人仕(親屬)，請帶備個人及被照顧長者之身份證，填寫入會表格。

颱風訊號及暴雨警告懸掛時中心開放及活動安排

颱風訊號及暴雨警告	中心開放	中心活動
黃色暴雨警告訊號/一號颱風訊號	✓	✓
紅色暴雨警告訊號/三號颱風訊號	✓	☒
黑色暴雨警告訊號/八號颱風訊號或以上	☒	☒

歡迎中心會員對中心服務/設施提出建議/投訴/稱讚：

意見欄

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

中心設置意見箱，歡迎任何會員給予意見，意見必須具名及有聯絡方法才能予以跟進，所有資料絕對保密。謝謝各位會員的支持！

督印人：高潔儀 編輯：盧穎娜 印刷數量：300 份 日期：4 月 29 日



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

2026 年 5 月份活動通訊

中心開放時間

星期一至星期五	上午 8:30 至下午 5:30
星期六	上午 8:30 至中午 12:30
星期日及公眾假期	休息

今次家例會

活動	日期	時間
家例會	5 月 4 日 (星期一)	下午 2:15 至 3:00
義工會	5 月 4 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:00

*報名：會員可於 5 月 4 日登記抽籤，並按中籤次序於 5 月 6 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 5 月底通訊，將公佈 2026 年 6 月份活動安排。

中心地址：九龍藍田廣田邨廣逸樓 1-3 號地下 ☎2772 5181

擴展中心地址：九龍藍田廣田商場 205 號鋪 ☎34895666

WhatsApp: 91910939 (只供發放信息) 傳真: 2727 0812

電 郵: nec@kaifong-lamtin.org.hk

網 頁: www.kaifong-lamtin.org.hk



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

義工活動

義工會

日期：2026年5月4日(星期一)
 時間：下午3:00至下午4:00
 地點：中心活動室(大)
 內容：介紹本月義工活動、檢討上月活動。
 對象：中心義工
 收費：免費
 備註：活動由梁姑娘負責。



拍手功

日期：2026年5月13、20、27日(星期三)
 時間：上午9:00至上午9:45
 地點：中心活動室(大)
 內容：由義工分享「拍手功」基本動作，並與會員一同進行拍手功。
 對象：中心會員
 收費：免費
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；
 2. 活動由義工帶領。



街坊茶室

日期：2026年5月22日(星期五)
 時間：上午9:30至上午10:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：向中心會員售賣熟食點心。
 對象：中心會員
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；
 2. 詳情請留意中心海報內容。



懷舊茶聚 - 快樂雙親節

日期：2026年5月18日(星期一)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：與會員一同慶祝雙親節。
 對象：中心會員(30名)
 收費：\$15
 備註：活動由梁姑娘負責。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班(5月)	5月4, 18日 (逢星期一, 共2節)	廣田商場	上午10:00至上午11:30 費用: \$52; 名額: 21人	<ul style="list-style-type: none"> 由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞; 活動由何先生負責; 由於名額有限, 如會友有興趣報名, 請先向何先生查詢收生狀況。
普通話班(5月)	5月7, 14, 21, 28日 (逢星期四, 共4堂)	205號舖	上午10:00至上午11:30; 費用: \$10/堂, 共\$40; 名額: 28人	<ul style="list-style-type: none"> 導師: 董妍老師; 活動由何先生負責; 普通話班組員可優先報名。
英語班(5月)	4月2, 16, 23, 30 5月7, 14, 21, 28日 (逢星期四, 共8堂)	中心活動室	下午3:00至下午4:15; 收費: \$8/堂, 共\$64; 名額: 20人	<ul style="list-style-type: none"> 由經驗英文導師李sir教導實用生活英語, 適合初學者。 活動由何先生負責;
米蘭棋鬥一番	5月9, 16, 30日 (星期六, 共3節)	中心活動室	上午10:00至中午12:00 收費: 每節\$4, 共\$12 名額: 20人	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	5月9, 30日 (金曲, 共2節) 5月16日(粵曲, 共1節) (星期六, 共3節)	中心活動室	上午10:00至中午12:00 費用: 每節\$4 共\$8(金曲) \$4(粵曲) 名額: 16人	參加者可以互相交流唱歌心得, 分享唱歌的樂趣。

幸運BINGO卡(4-6月)

日期：2026年5月11日(星期一)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：與會員用數字卡玩遊戲及抽獎。
 對象：中心會員(30名)
 收費：\$4
 備註：1. 活動由何先生負責；
 2. 參加者須於14:15分前到達中心，如逾時則不能參加是次活動亦不會安排補堂；
 3. 活動人數有限，會員只能參加4-6月份其中一場活動。



義工活動

毛筆書法班(4月-5月)

日期:2026年4月14, 21, 28日; 2026年5月5, 12, 19日(逢星期二)

時間:上午10:00至上午11:30

地點:廣田商場205舖

內容:由導師陳漢琪先生教授毛筆書法等。新一年課程將教授隸書(三字經)以曹全碑為藍本,字體線條流麗秀美取勝,活動十分適合新生參與。

對象:中心會員(24名)

收費:\$135(6堂)

備註:1. 導師:陳漢琪老師,持有4張書法文憑證書(包括中文大學及港大課外課程部)。

2. 活動由何先生負責;

3. 如有興趣報名可向何先生查詢。



電玩聯盟

日期:2026年5月15, 29日(星期五)

時間:上午10:00至上午11:30

地點:廣逸樓地下1-3號

內容:透過電玩遊戲-SWITCH,鼓勵長者接觸新科技,同時訓練長者的手眼協調及反應,在活動過程中,發掘不同遊戲的樂趣。

對象:中心會員(8名)

收費:\$10(共2節)

備註:活動由何先生負責。

地壺球活動

日期:2026年5月13日(星期三)

時間:下午2:30至下午3:30

地點:廣田商場205舖

內容:透過活地壺球動,訓練參加者手眼協調與計劃的能力。

對象:中心會員

名額:8名

收費:\$5

備註:活動由何先生負責。



長者義剪服務

日期:2026年5月7日(星期四)

時間:上午10:00至下午12:00

地點:中心活動室(大)

內容:邀請新香港髮型協會義工到中心,為長者提供免費剪髮服務。

對象:中心會員(50名)

收費:免費

備註:1. 活動由何先生負責

2. 活動由中心和新香港髮型協會合辦;

3. 活動不接受偶到參加,報名成功的參加者在報名當日需要領券,並需按券上指定時間剪髮。



義工硬地滾球交流日

日期:2026年5月14日(星期四)

時間:上午10:00-上午11:30

地點:中心活動室

內容:邀請外間義工團體與中心義工透過硬地滾球交流服務心得。

對象:中心義工(6-12名)

收費:免費

備註:1. 活動由梁姑娘負責;

2. 請穿著輕便服裝及運動鞋。



衛生署講座- 規劃圓滿人生(一)

日期:2026年5月29日(星期五)

時間:下午02:30-下午03:30

地點:中心活動室

內容:學習及認識規劃圓滿人生的議題,包括生死教育、談生說死的技巧,如何放下忌諱等,提高義工面對服務使用者的應對技巧及知識。

對象:中心義工(30名) 收費:免費

備註:1. 活動由衛生署合辦;

2. 活動由梁姑娘負責。



2026年義工大招募

日期:2026年4月至2027年3月

時間:中心開放時間

地點:廣田邨廣逸樓1-3號地下

內容:歡迎各位加入本中心義工服務;

對象:有興趣加入義工服務之社區人士

收費:全免

備註:活動由梁姑娘負責。



護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2026年5月26日(星期二)
時間：下午3:30至下午4:15
地點：中心活動室(細)
對象：家友大使義工
收費：全免
內容：與家友大使檢討是月的家友活動情況及籌備下月活動內容。
備註：活動由陳姑娘負責。



「護老薈萃」5月運動聚會

日期：2026年5月12日(星期二)
時間：下午2:30至下午3:30
地點：中心活動室(大)
對象：被照顧長者及護老者、護老者(20人)
收費：\$10
內容：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者一同寓運動於娛樂，歡渡下午。
備註：活動由陳姑娘負責。



護「動」樂：門球

日期：2026年5月11日(星期一)
時間：上午10:00至上午11:00
地點：廣田商場205號舖
對象：護老者(8人)
收費：全免
內容：與護老者一同體驗新興運動—門球，放鬆筋骨。
備註：活動由陳姑娘負責。



乒乓耆英組

日期：2026年5月12、19及26日(星期二)
時間：上午09:00至上午10:00
地點：藍田南體育館壁球場2,3,4號
內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。
對象：中心會員
名額：12名
收費：\$9(共3節)
備註：1. 活動由何先生負責；
2. 到達場地後請先向職員簽到；
3. 會友需自備球拍和乒乓球。

羽毛球組

日期：2026年5月7、14及21日(星期四)
時間：上午09:00至上午10:00
地點：藍田南體育館羽毛球場1號
內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。
對象：中心會員
名額：4名
收費：\$9(共3節)
備註：1. 活動由何先生負責；
2. 到達場地請先向職員簽到；
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

粵曲班

日期：2026年5月8、15、22、29日
2026年6月12、26(星期五)
時間：下午2:00至下午4:00
地點：廣田商場205舖
內容：由觀華曲藝社李秀玲導師教授粵曲及唱曲技巧。
對象：中心會員(55名)
收費：\$120(共6堂)
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與觀華遊樂社有限公司合作；
3. 粵曲班組員可優先報名。

金曲班

日期：2026年5月7、14、21日(星期四)
時間：下午2:00至下午3:00(A班)
下午3:00至下午4:00(B班)
地點：廣田商場205舖
內容：由司徒老師教授長者音樂知識及唱歌的技巧。
對象：中心會員(45名)
收費：\$60(共3堂)
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 金曲班組員可優先報名。

跳舞班(健身舞及民族舞)

日期：2026年5月8、15、22、29(星期五)
時間：上午9:45至上午11:00
地點：廣田商場205號舖
內容：由北京舞蹈學院註冊中國舞教師方老師教導健身舞及民族舞。
對象：中心會員(16名)
收費：\$120(共4堂)
備註：活動由關先生負責。



會員迎新日 2026

日期：2026年5月28日(星期三)
時間：上午10:00至上午11:00
地點：中心活動室(大)
內容：歡迎新年度加入之會員，亦讓新會員認識中心。新會員間可以互相認識，擴闊長者的社交圈子。
對象：2026年度中心新入會會員(20名)
收費：免費
備註：活動由關先生負責。

家例會

日期：2026年5月4日(星期一)
 時間：下午2:15至下午3:00
 地點：中心活動室(大)
 對象：中心會員(40位)
 內容：宣傳中心的活動和最新服務安排。
 備註：1. 活動由呂姑娘負責；
 2. 活動不需事前報名參加。



園藝閣：插花樂同聚

日期：2026年5月15日(星期五)
 時間：上午10:00至上午11:00
 地點：中心活動室
 對象：中心會員(10位)
 收費：10元
 內容：與參加者一邊插花，
 一邊互相傾談近況。
 備註：活動由呂姑娘負責。



晨早伸展班

日期：2026年5月5、12、19、26日(逢星期二)
 時間：上午9:00至上午9:45
 地點：中心活動室(大)
 內容：與參加者進行伸展動作，
 舒展身心。
 對象：中心會員(20名)
 收費：免費
 備註：活動由呂姑娘負責。



園藝閣：園途有你小組

日期：2026年4月17日
 5月8、15、22、29日、6月5日(星期五)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室
 對象：中心會員(8名)
 收費：50元(6節)
 內容：與參加者進行不同的園藝活動，如盆景、
 乾花飾物、樹葉畫、水苔球等。
 備註：活動由呂姑娘負責。

額滿

護老者服務

「老友一家樂相聚」

日期：2026年5月26日(星期二)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 對象：有需要的長者及護老者 收費：免費
 內容：透過不同輕鬆有趣的認知刺激活動，讓長者在護老者陪同下與老友記們動動腦筋，共聚一個有意義又愉快的下午。



日期	長者	護老者
2026年5月26日 下午2:30至3:30	1. 熱身運動 2. 認知刺激活動 3. 桌上遊戲 4. 鬆弛活動	歡迎護老者包括親屬、家傭姐姐陪同長者一起參與活動☺

備註：1. 活動由陳姑娘負責，並由智叻星大使義工組協助帶領活動。
 2. 經社工評估有需要持續參與認知訓練或有相關專業人士轉介(包括醫生、職業治療師、記憶診所護士等)、正接受認知障礙症相關治療之長者，如有名額，可獲優先安排參與計劃。
 3. 部份名額則會安排予有興趣參與認知訓練之長者會員，最長可參與計劃兩個月。
 4. 計劃名額有限，計劃額滿後，有興趣報名之會員會列入輪候名單，待名額空出後，中心職員會另行通知。

護老講座：認識糖尿病

日期：2026年5月5日(星期二)
 時間：下午2:30至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 對象：長者、護老者(20人)
 收費：全免
 內容：由衛生署姑娘與長者及護老者講解糖尿病的成因及症狀，以及預防和治療糖尿病的原則
 備註：1. 活動由陳姑娘負責；
 2. 活動與衛生署合作。



有需要護老者服務

耆樂·起動

日期：2026年5月4、11、18日(逢星期一)

時間：上午9:00至上午9:45

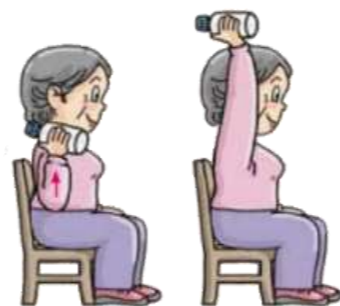
地點：中心活動室(大)

內容：透過簡單輕鬆的伸展運動，
能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，
適合不同活動能力的長者。

對象：中心會員(20名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 有興趣參加者無需報名，可直接參與。



端午節 DIY 減壓工作坊

日期：2026年5月27日(星期三)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號鋪

內容：透過製作香囊，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(10名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，以確認其參加資格。



門球減壓工作坊

日期：2025年6月3日(星期三)

時間：下午2:00至下午3:00

地點：廣田商場205號鋪

內容：透過體驗門球，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(10名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，以確認其參加資格。



健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	5月8, 22日 (星期五, 共兩節)	上午 9:00至9:30	\$8 (每次)	何先生負責, 並由 孔姑娘及義工協助。

備註：上述健康檢查服務，請參加者於活動開始前上午8:30至9:00取籌，方可參加活動。

腸道暢通飲食要訣講座

日期：2026年5月23日(星期六)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心活動室(大)

內容：講解保護關節飲食法及注意的地方。

對象：中心會員(30名)

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與三花奶粉合辦。

耆樂無限-布袋球

日期：2026年5月20日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：廣田商場205室

內容：教授布袋球的基本技巧，
體驗運動的樂趣。

對象：中心會員(8名)

收費：\$5

備註：活動由關先生負責。

點點心意獻雙親

日期：2026年5月8日(星期四)

時間：上午8:45至下午5:00

地點：中心活動室(大)

內容：中心於母親節前夕送上一點小心意，
向每位會員送上玫瑰花一支。

對象：中心會員(480名)

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 會員需出示有效的會員證，會員間
不可代為登記，夫婦及護老者會員
除外，每位會員限取一枝玫瑰花，
數量有限，送完即止。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2026年5月6、13、20及27日(逢星期三)
時間：下午2:00-下午3:15(A班)、下午3:30-下午4:45(B班)
地點：中心活動室
內容：透過每星期的定期聚會，進行健腦操及健腦遊戲等以訓練參加者的專注力及記憶力，以延緩參加者的認知衰退情況。
對象：記憶力減退、輕度及早期輕度認知障礙症的長者(每班8名)
收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 有興趣的中心會員可登記留名，中心職員會與報名者個別聯絡及作簡單的評估，以確認其參加資格；
3. 此為常規性活動，為固定的參加者提供每星期的訓練；
4. 此活動暫時額滿，合資格者需作輪候。

健腦玩具小寶庫



日期：2026年5月12、19及26日(逢星期二)
時間：上午10:00-上午11:15
地點：中心活動室
內容：在職員及義工陪同下玩健腦玩具，讓參加者可靈活腦筋。
對象：認知障礙症長者(優先)/中心會員(12名) 收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 活動不用報名，有興趣之會員可自由參與，名額先到先得；惟中心會預留8個名額供認知衰退的長者參加。

吞嚥/語言評估服務

日期：2026年5月11日或5月18日(星期一)(按報名先後順序而定)
時間：上午9:00-中午12:00;下午2:00-下午5:00(每位長者需時約20分鐘)
地點：中心活動室(小)
內容：由言語治療師為參加者進行吞嚥及語言評估。
對象：中心會員(20名) 收費：免費
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 活動與融·說有限公司合作；
3. 參加者必須簽署服務參與同意書；
4. 活動保留部分名額予中心體弱個案及低收入人士參加；
5. 如評估後有需要，有機會獲中心及言語治療師安排進行2次治療跟進。

認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋-迷你珠串小盆栽

日期：2026年5月21日(星期四)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：中心活動室
內容：與參加者一起製作迷你珠串小盆栽，訓練參加者的小手肌及專注力。
對象：記性或認知退化的會員(8位)
收費：\$5
備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 獲醫護人員確診認知障礙症的長者，會優先安排參與活動；
3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及簡單評估以確認參加資格。

健腦坊：智 FIT 生活秘笈

日期：2026年5月20日(星期三)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：中心活動室
內容：由衛生署職業治療師教授正常記憶儲存步驟、記憶減退的先兆及認識輔助記憶技巧；亦會講解健康生活模式及六藝健腦閒暇活動如以維持腦部良好的運作。
對象：中心會員(30位)
收費：免費
備註：1. 活動與衛生署合辦；
2. 活動由洪姑娘負責。

健腦坊：健腦飲食知多少

日期：2026年5月27日(星期三)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：中心活動室
內容：由衛生署營養師介紹如何透過控制體重、血膽固醇、血壓水平及飲食以預防患上血管性認知障礙症。亦會探討服用營養補充品或功能食物對預防認知障礙症的效用。
對象：中心會員(30位)
收費：免費
備註：1. 活動與衛生署合辦；
2. 活動由洪姑娘負責。

健腦坊：健腦運動教學

日期：2026年5月13日(星期三)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：中心活動室
內容：由衛生署物理治療師講解運動對促進腦部健康的功效及注意事項，亦會與參加者練習一些健腦運動。
對象：中心會員(20位) 收費：免費
備註：1. 活動與衛生署合辦；
2. 活動由洪姑娘負責。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<h1>五月</h1> 					<h1>勞動節</h1>	1 2 十六
3 十七	4 十八	5 立夏	6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三
	9:00 耆樂・起動(1) 9:30 登記活動報名 10:00 水墨畫班(1) 2:15 家例會 2:30 義工會	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤 10:00 毛筆書法班(1) 2:30 護老講座：認識糖尿病 2:30 飛鏢隊練習	9:30 中心活動報名日 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(1) 9:00 羽毛球組(1) 10:00 長者義剪服務 10:00 長者普通話班(1) 2:00 金曲班A(1) 3:00 金曲班B(1) 3:00 英語班(1)	8:45 點點心意獻雙親 9:00 護身護心健康操(1) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(1) 10:00 「耆」青連線：義工大對碰 2:00 粵曲班(1) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操(1) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)
10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十
	9:00 耆樂・起動(2) 9:00 吞嚥語言評估服務 10:00 護「動」樂：門球 2:30 幸運BINGO卡	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(1) 10:00 毛筆書法班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 飛鏢隊練習 2:30 「護老薈萃」5月運動聚會	9:00 拍手功(1) 10:00 健腦坊：健腦運動教學 10:00 新興運動減壓小組(3) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 地壺球活動 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(2) 9:00 羽毛球組(2) 10:00 義工硬地滾球交流日 10:00 長者普通話班(2) 2:00 金曲班A(2) 3:00 金曲班B(2) 3:00 英語班(2)	9:00 護身護心健康操(2) 9:45 跳舞班組(2) 10:00 電玩聯盟(1) 10:00 園藝閣：插花樂同聚 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(粵曲)
17 四月	18 初二	19 初三	20 初四	21 小滿	22 初六	23 初七
	9:00 耆樂・起動(3) 9:00 吞嚥語言評估服務 10:00 良膳飯堂報名日 10:00 水墨畫班(2) 2:30 懷舊茶聚 - 快樂雙親節	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(2) 10:00 毛筆書法班(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 飛鏢隊練習	9:00 拍手功(2) 10:00 健腦坊：智FIT生活秘笈 10:00 新興運動減壓小組(4) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 耆樂無限-布袋球 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(3) 9:00 羽毛球組(3) 10:00 長者普通話班(3) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 2:00 金曲班A(3) 3:00 金曲班B(3) 3:00 英語班(3)	9:00 驗血糖服務 9:00 街坊茶室 9:45 跳舞班組(3) 2:00 粵曲班(3) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操(3) 10:00 腸道暢通飲食要訣講座
24/31 初八/十五	25	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四
<h1>佛誕</h1>	<h1>佛誕翌日</h1>	9:00 晨早伸展班(4) 9:00 乒乓耆英組(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 飛鏢隊練習 2:30 「老友一家樂相聚」 3:30 「家友大使聚會」	9:00 拍手功(3) 10:00 端午節DIY減壓工作坊 10:00 健腦坊：健腦飲食知多少 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(4) 10:00 長者普通話班(4) 10:00 會員迎新日2026 3:00 英語班(4)	9:00 護身護心健康操(3) 9:45 跳舞班組(4) 10:00 電玩聯盟(2) 2:00 粵曲班(4) 2:30 衛生署講座-規劃圓滿人生 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操(4) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)