

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：6 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 7 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	7 月 2 日 (星期四)	下午 2 : 15 至 3 : 00
義工會	7 月 6 日 (星期一)	下午 3 : 00 至 4 : 00

*報名：會員可於 7 月 2 日登記抽籤，並按中籤次序於 7 月 6 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 7 月底通訊，將公佈 2026 年 8 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



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

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

義工活動

義 工 會

日期：2026 年 7 月 6 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 7 月 8、15、22、29 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。

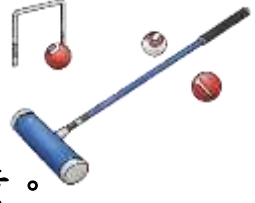


香韻音樂廳

日期：2026 年 7 月 10 日(星期五)
 時間：上午 10:00 至 11:15
 地點：中心活動室(大)
 內容：由義工製作花茶及零食，並播放音樂及設有點歌環節，與會員一起閑嘆花茶及零食，渡過輕鬆的上午。
 收費：全免
 對象：中心會員 (30 名)
 備註：1. 活動由老有所為活動計劃贊助；
 2. 活動由梁姑娘負責。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班 (7 月)	7 月 13、20、27 日 (逢星期一，共 3 堂)	廣田商場	上午 10:00 至上午 11:30 費用：\$78； 名額：21 人	● 由<u>萬瑞雲</u>老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞； ● 活動由<u>何</u>先生負責； ● 由於名額有限，如會友有興趣報名，請先向<u>何</u>先生查詢收生狀況。
普通話班 (7 月)	7 月 2、9、16、23、30 日 (逢星期四，共 5 堂)	205 號鋪	上午 10:00 至上午 11:30； 費用：\$10/堂，共 \$50； 名額：28 人	● 導師：<u>董妍</u>老師； ● 活動由<u>何</u>先生負責； ● 普通話班組員可優先報名。
英文班 (7 月-8 月)	7 月 2、9、16、23、30 日 8 月 6、13、20 日 (逢星期四，共 8 堂)	中心活動室	下午 3:00 至下午 4:15； 費用：\$8/堂，共 \$64； 名額：20 人	● 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<u>何</u>先生負責；
米蘭棋鬥一番	7 月 11、18 日 (星期六，共 2 節)		上午 10:00 至中午 12:00 收費：每節\$4，共 \$8 名額：20 人	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	7 月 11 日(金曲，共 1 節) 7 月 18 日(粵曲，共 1 節) (星期六)		上午 10:00 至中午 12:00 費用：每節\$4 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(7-9 月)			日期：2026 年 7 月 28 日(星期二) 時間：下午 2:30 至下午 3:30 地點：中心活動室(大) 內容：與中心會員一起用數字卡玩遊戲及抽獎。 對象：中心會員(30 名) 收費：\$4(共一節) 備註：1. 活動由 <u>何</u> 先生負責； 2. 參加者須於 2:45 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 7-9 月份其中一場活動。	
毛筆書法班(6 月-7 月)			日期：2026 年 6 月 2、9、16、23 日 2026 年 7 月 7、21 日(逢星期二) 時間：上午 10:00 至上午 11:30 地點：廣田商場 205 鋪 內容：由導師 <u>陳漢琪</u> 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： <u>陳漢琪</u> 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 <u>何</u> 先生負責； 3. 有興趣報名可向 <u>何</u> 先生查詢。	

智能電話課程-智方便 日期：2026 年 7 月 6 日(星期一) 時間：下午 2:00 至下午 3:30 地點：廣田商場 205 舖 內容：透過導師的智能電話課程，幫助參加者學習電話軟件智方便。 對象：中心會員（8 名） 收費：免費 導師：胡立文 備註：活動由何先生負責。	智能電話課程—HAGO 日期：2026 年 7 月 13 日(星期一) 時間：下午 2:00 至下午 3:30 地點：廣田商場 205 舖 內容：透過導師的智能電話課程，幫助參加者學習電話軟件 HAGO。 對象：中心會員（8 名） 收費：免費 導師：胡立文 備註：活動由何先生負責。
智能電話課程-康體通 日期：2026 年 7 月 20 日(星期一) 時間：下午 2:00 至下午 3:30 地點：廣田商場 205 舖 內容：透過導師的智能電話課程，幫助參加者學習電話軟件康體通。 對象：中心會員（8 名） 收費：免費 導師：胡立文 備註：活動由何先生負責。	智能電話課程-香港出行易 日期：2026 年 7 月 27 日(星期一) 時間：下午 2:00 至下午 3:30 地點：廣田商場 205 舖 內容：透過導師的智能電話課程，幫助參加者學習電話軟件香港出行易。 對象：中心會員（8 名） 收費：免費 導師：胡立文 備註：活動由何先生負責。
門球活動 日期：2026 年 7 月 29 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：透過門球活動，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。 	地壺球活動 日期：2026 年 7 月 22 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：透過地壺球活動，訓練參加者手眼協調與計劃的能力。 對象：中心會員（8 名） 收費：\$5 備註：活動由何先生負責。

義工活動

懷舊茶聚 - 快樂回歸日 日期：2026 年 7 月 13 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：與會員一同慶祝回歸日。 對象：中心會員(30 名) 收費：\$15 備註：活動由梁姑娘負責。	
26-28 年度老有所為活動計劃-「兩年計劃」 「銀齡五感生活花藝師-花藝初階培訓」 日期：2026 年 7 月 20、27 日（星期一） 時間：下午 2：30 - 4：30 地點：中心活動室(大) 內容：讓參與老有所為計劃的義工學習基本鮮花插花知識及技巧。 對象：中心義工(10-20 名)（已滿額） 備註：1. 活動由老有所為活動計劃贊助； 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	

護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2026 年 7 月 21 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」7 月甜蜜聚會

日期：2026 年 7 月 7 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：每位 10 元
 內容：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者一同製作小食，歡渡下午。
 備註：活動由陳姑娘負責。



中醫義診服務

日期：2026 年 7 月 14、28 日(星期二)
 時間：上午 10:00 至中午 12:30
 地點：中心活動室（小）
 對象：中心會員、護老者（10 人）
 收費：藥費每日 80 元(最少要領取 3 日藥)
 內容：由保信堂註冊中醫師為長者提供義診及配藥服務。
 備註：1. 活動由陳姑娘負責；
 2. 活動與保信堂合作。



粵曲班

日期：2026 年 7 月 3、10、17、24、31 日；8 月 7、14、21、28（逢星期五）
 時間：下午 2:00 至下午 4:00
 地點：廣田商場 205 鋪
 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：\$180(共 9 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。

跳舞班(健身舞及民族舞)

日期：2026 年 7 月 3、10、17、24、31 日(星期五)
 時間：上午 9:45 至上午 11:00
 地點：廣田商場 205 號鋪
 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：\$150(共 5 堂)
 備註：活動由關先生負責。



電玩聯盟

日期：2026 年 7 月 10、24 日(星期五)
 時間：上午 10:00 至上午 11:30
 地點：中心活動室
 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。

金曲班

日期：2026 年 7 月 2、9、16 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 鋪
 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。

耆樂無限-布袋球

日期：2026 年 7 月 7 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。

飛鏢同樂日

日期：2026 年 7 月 14 日
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：廣田商場 205 號鋪
 內容：讓會友參與飛鏢運動，訓練手眼協調及釋放壓力
 對象：中心會員(10 名)
 收費：\$5(共 1 節)
 備註：活動由關先生負責。

家例會

日期：2026 年 7 月 2 日(星期四)
 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。



晨早伸展班

日期：2026 年 7 月 7、14、21、28 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：插花樂同聚

日期：2026 年 7 月 17 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（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。



園藝閣：消暑拓葉扇子

日期：2026 年 7 月 10 日(星期五)
 時間：下午 2：30 至 3：30
 地點：中心活動室
 對象：中心會員（10 位）
 收費：10 元
 內容：與參加者製作拓葉扇子。
 備註：活動由呂姑娘負責。



護老者服務

「老友一家樂相聚」

日期：2026 年 7 月 21 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 7 月 21 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。

借用復康用品服務

因中心大輪椅正進行維修，故大輪椅借用服務將會暫停，如護老者有借用復康用品的需要，可聯絡中心社工作轉介服務。不便之處，敬請原諒！



有需要護老者服務

耆樂・起動

日期：2026 年 7 月 13、20、27 日(逢星期一)

時間：上午 9:00 至上午 9:45

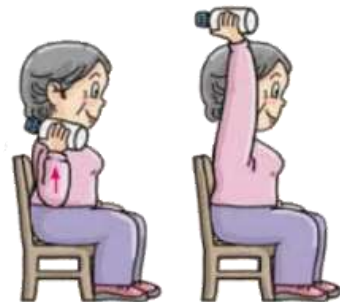
地點：中心活動室(大)

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。



自助按摩講座

日期：2026 年 7 月 8 日(星期三)

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：認識簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

對象：中心會員/有需要護老者(20 名)

收費：免費

備註：1. 活動與衛生署合辦，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。



飛鏢減壓工作坊

日期：2025 年 7 月 15 日(星期三)

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：透過體驗飛鏢，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	7 月 10 及 24 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。

雅培奶粉售賣服務

日期：2026 年 7 月 23 日(星期四)

時間：上午 10:00 至中午 12:00

地點：中心活動室(大)

內容：中心會員可透過電話或親臨中心，由同事協助訂購奶粉。

加營素 850 克 (195 元)

低糖 850 克 (212 元)

怡保康 850 克 (236 元)

活力加營素 850 克 (230 元)



對象：中心會員

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 會員可於 6 月 22 日起可致電中心或親臨中心登記；
3. 2026 年 7 月 16 日截止登記。

防火講座

日期：2026 年 7 月 25 日(星期六)

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：中心活動室(大)

內容：講解防火知識，加強會友防火意識。

對象：中心會員。(30 名)

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與香港消防處合辦。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2026 年 7 月 8、15、22 及 29 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 7 月 7、14、21 及 28 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。



認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋-扇子塗塗樂

日期：2026 年 7 月 16 日 (星期四)

時間：上午 10:00-上午 11:00

地點：中心活動室

內容：與參加者一起為扇子塗上色彩，發揮參加者的創意。

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。

「1 + 1」 認知訓練小組

日期：2026 年 6 月 17 及 24 日、

7 月 8、15、22 及 29 日、

8 月 12 及 19 日(共 8 節)(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：中心活動室

內容：透過小組活動，訓練參加者的集中力、記憶力及解決問題的能力；小組亦會使用不同的懷舊物品，讓參加者分享往事，增加表達及溝通能力。此外，小組負責姑娘會按需要為參加者的護老者提供個別諮詢服務，以舒緩其照顧壓力。

對象：「蒙特利爾認知評估香港版 (HK-MoCA)」21 分或以下的認知障礙症長者，並需為正領取綜援或長生津的長者。(10 人)

收費：免費

備註：1. 活動由洪姑娘負責。

2. 活動與基督教家庭服務中心智活記憶及認知訓練中心合作。

3. 有興趣的長者可先留名，由負責姑娘進行評估後再確認其參加資格。

4. 曾在中心參加過上述小組的長者恕未能參加此活動。

額滿

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
七月			1	2	3	4
			香港特別行政區 成立紀念日	十八	十九	二十
5	廿一	6	廿二	7	廿三	8
	9:30 中心活動報名日 2:00 電話課程-智方便* 3:00 義工會	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 毛筆書法班(2)* 10:00 健腦玩具小寶庫 2:00 耆樂無限-布袋球* 2:30 「護老薈萃」7月甜蜜聚會	9:00 拍手功(1) 10:00 「1+1」認知訓練小組 10:00 和諧粉彩減壓小組(3)* 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 自助按摩講座* 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(1) 9:30 登記活動報名 10:00 長者普通話班(1)* 2:00 金曲班A(1)* 2:15 家例會 3:00 金曲班B(1)* 3:00 英文班(1)	9:00 護身護心健康操(1) 9:00 活動抽籤 9:45 跳舞班組(1)* 2:00 粵曲班(1)*	9:00 樂齡健康操(1)
12	廿八	13	廿九	14	六月	15
	9:00 耆樂・起動(1) 10:00 水墨畫班(1)* 2:00 電話課程—HAGO* 2:30 懷舊茶聚-快樂回歸日	9:00 晨早伸展班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 中醫義診服務 2:30 飛鏢同樂日*	9:00 拍手功(2) 10:00 「1+1」認知訓練小組 10:00 和諧粉彩減壓小組(4)* 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 飛鏢減壓工作坊* 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(2) 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 英文班(2)	9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(2)* 10:00 香韻音樂廳 10:00 電玩聯盟(1) 2:00 粵曲班(2)* 2:30 園藝閣：消暑拓葉扇子	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)
19	初六	20	初七	21	初八	22
	9:00 耆樂・起動(2) 10:00 良膳飯堂報名日 10:00 水墨畫班(2)* 2:00 電話課程-康體通* 2:30 老有所為-花藝培訓	9:00 晨早伸展班(3) 10:00 毛筆書法班(2)* 10:00 健腦玩具小寶庫 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 「1+1」認知訓練小組 10:00 和諧粉彩減壓小組(5)* 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(3) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 長者普通話班(3)* 2:00 金曲班A(3)* 3:00 金曲班B(3)* 3:00 英文班(3)	9:00 護身護心健康操(2) 9:45 跳舞班組(3)* 2:00 粵曲班(3)* 2:30 園藝閣：插花樂同聚	9:00 樂齡健康操(3) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(粵曲)
26	十三	27	十四	28	十五	29
	9:00 耆樂・起動(3) 10:00 水墨畫班(3)* 2:00 電話課程-香港出行易* 2:30 老有所為-花藝培訓	9:00 晨早伸展班(4) 10:00 中醫義診服務 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 幸運BINGO卡	9:00 拍手功(4) 10:00 「1+1」認知訓練小組 10:00 和諧粉彩減壓小組(6)* 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 門球活動* 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 雅培奶粉售賣服務 3:00 英文班(4)	9:00 護身護心健康操(3) 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(4)* 10:00 電玩聯盟(2) 2:00 粵曲班(4)*	9:00 樂齡健康操(4) 11:00 防火講座
				30	十七	31
				9:00 健腦操(5) 10:00 長者普通話班(5)* 3:00 英文班(5)	9:00 護身護心健康操(4) 9:45 跳舞班組(5)* 2:00 粵曲班(5)*	

注：有【*】活動於廣田商場205活動室進行