

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：7 月 30 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 8 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	8 月 3 日 (星期一)	下午 2 : 15 至 3 : 00
義工會	8 月 3 日 (星期一)	下午 3 : 00 至 4 : 00

*報名：會員可於 8 月 3 日登記抽籤，並按中籤次序於 8 月 5 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 8 月底通訊，將公佈 2026 年 9 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8月3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8月12、19、26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8月7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。



探訪活動

仁濟安老送關懷·愛心福袋賀回歸

日期：2026年8月3日(星期一)
時間：上午10:00至上午11:00
地點：中心活動室(大)
內容：由中心義工上門探訪獨居及隱蔽長者，以加強社區互助，宣揚關懷長者的訊息。
對象：中心義工(30名)(已額滿)
備註：1. 禮物由仁濟醫院捐贈；
2. 活動由陳生負責。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班(8月)	8月3、10、17、24、31日 (逢星期一，共5堂) (其中31日為補堂)	廣田商場	上午10:00至上午11:30 費用：\$104； 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(8月)	8月6、13、20、27日 (逢星期四，共4堂) (其中27日為補堂)	205號鋪	上午10:00至上午11:30； 費用：\$10/堂，共\$30； 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<u>李sir</u>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	8月8、15、22、29日 (星期六，共4節)		上午10:00至中午12:00 收費：每節\$4，共\$16 名額：20人	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	8月8、22日 (金曲，共2節) 8月15、29日 (粵曲，共2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8月25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 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(8月-9月)			日期：2026年8月4、11、18、25日； 2026年9月1、8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。	



義工活動

活力強肌運動帶操

日期：2026 年 8 月 17 日(星期一)
 時間：上午 10:00 至上午 11:00
 地點：廣逸樓地下 1-3 號
 內容：透過利用彈力帶做運動，從而刺激肌肉用力，增加肌耐力，有助強健肌肉及增強體力。
 對象：中心會員 (25 名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由何先生負責；
 2. 活動與美國雅培公司合作。



芬蘭木棋活動

日期：2026 年 8 月 11 日(星期二)
 時間：下午 2:30 至下午 3:30
 地點：廣田商場 205 舖
 內容：透過芬蘭木棋活動，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。



電玩聯盟

日期：2026 年 8 月 14, 21 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

智能電話班—

Whatsapp 基礎課程

日期：2026 年 8 月 27 日(星期四)
 時間：下午 3:00 至下午 4:00
 地點：廣逸樓地下 1-3 號
 內容：透過智能電話課程，幫助參加者學習電話軟件 Whatsapp 基礎使用方法。
 對象：中心會員 (6 名)
 收費：\$5
 備註：活動由何先生負責。

繽紛時裝「花生酥」

日期：2026 年 8 月 10 日(星期一)
 時間：下午 2:30 至下午 4:00
 地點：中心活動室(大)
 內容：讓會員發揮創意展示趣味的時裝，與大家分享歡樂，並設有獎項及獎品予準備時裝表演的會員。
 對象：中心會員(30 名)
 收費：\$15
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；
 2. 報名時請說明是否會準備時裝表演，可優先報名。

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-花藝進階培訓」

日期：2026 年 8 月 17、31 日 (星期一)
 時間：下午 2:30 - 4:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：讓老有所為活動義工學習進階插花知識及與社會服務。
 對象：中心義工(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。



衛生署講座-駕馭憤怒 (基礎篇)

日期：2026 年 8 月 19 日 (星期三)
 時間：下午 02:30 - 3:30
 地點：廣田商場 205 舖
 內容：1)認識令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應；
 2)明白處理憤怒的重要性；
 3)懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。
 對象：中心義工 (30 名)
 收費：免費
 備註：1. 活動由衛生署職員負責；
 2. 活動由梁姑娘負責。

護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2026 年 8 月 4 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」8 月消暑聚會

日期：2026 年 8 月 11 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，歡渡下午。
 備註：活動由陳姑娘負責。

護老講座：排便可以好輕鬆

日期：2026 年 8 月 28 日(星期五)
 時間：下午 2:30 至下午 3:30
 地點：中心活動室 (大)
 對象：中心會員、護老者 (20 人)
 收費：全免
 內容：由衛生署護士向長者及護老者講解便秘的成因、影響與預防方法，同時介紹腸癌早期病徵，以便及早治療。
 備註：活動由陳姑娘負責。



粵曲班

日期：2026 年 7 月 3、10、17、24、31 日；8 月 7、14、21、28 日
 (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：\$140(共 8 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 8 月 13、20、27 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。

跳舞班(健身舞及民族舞)

日期：2026 年 8 月 7、14、21、28 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。



米蘭棋入門班

日期：2026 年 8 月 31 日
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：中心活動室 (大)
 內容：讓會友認識一下米蘭棋活動，藉以動動腦筋。
 對象：中心會員(留名登記)
 收費：免費
 備註：活動由關先生負責。

飛鏢同樂日

日期：2026 年 8 月 18 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8月3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。

晨早伸展班

日期：2026年8月4、11、18、25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。



理工大學居家長者賦計劃-簡易身體檢查

日期：2026年8月20日(逢星期四)
 時間：上午9:30至12:00
 地點：中心活動室
 對象：良膳飯堂長者(60位)
 收費：免費
 內容：與參加者進行長者身體檢查，包括量血壓、
 測體溫、量血氧含量和簡單吞嚥能力評估。
 備註：1. 活動由呂姑娘負責。
 2. 活動與惜食堂和理工大學合作。



園藝閣：插花樂同聚

日期：2026年8月14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：送出點心意

日期：2026年8月21日(星期五)
 時間：下午2:30至3:30
 地點：中心活動室
 對象：園藝閣義工
 收費：免費
 內容：與義工製作空氣草支架，
 探訪時送給長者。
 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8月4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8月4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 8 月 3、10、17、24、31 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。



硬地滾球減壓工作坊

日期：2026 年 8 月 12 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：透過體驗硬地滾球，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。



地壺球減壓工作坊

日期：2026 年 8 月 26 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：透過體驗地壺球，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	8 月 7 及 21 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。

硬地滾球同樂日

日期：2026 年 8 月 6 日(星期四)

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。



飛鏢隊招募

日期：2026 年 8 月 25 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，預備將
會舉行的比賽。

對象：中心會員(留名登記)

收費：免費

備註：活動由關先生負責。



電氣安全講座

日期：2026 年 8 月 13 日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：中心活動室(大)

內容：講解電力、氣體用具安全知識，預防意外發生。

對象：中心會員。(30 名)

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與機電工程署合辦。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2026 年 8 月 5、12、19 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 8 月 11、18 及 25 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；

3. 惟中心會預留 8 個名額供認知衰退的長者參加。

衛生署講座：認知友善照顧之道

日期：2026 年 8 月 12 日（星期三）

時間：上午 10:00-11:00

地點：廣田商場 205 號鋪

內容：由衛生署護士講解預防對認知障礙症造成負面標籤，亦會教授對認知障礙症患者保持友善的照顧方式及協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力。

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。

認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋-馬賽克杯墊

日期：2026 年 8 月 21 日（星期五）

時間：上午 10:00-上午 11:00

地點：中心活動室

內容：與參加者一起製作馬賽克杯墊，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：\$ 10

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
八月						1 十九 9:00 樂齡健康操(1)
2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 立秋	8 廿六
	9:00 耆樂・起動(1) 9:30 登記活動報名 10:00 探訪活動 10:00 水墨畫班(1)* 2:00 家例會 3:00 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 「老友一家樂相聚」 3:30 「家友大使聚會」	9:00 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(2) 10:00 長者普通話班(1)* 2:30 硬地滾球同樂日* 3:00 英文班(1)	9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(1)* 10:00 香韻音樂廳 2:00 粵曲班(1)*	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)
9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 七月	14 初二	15 初三
	9:00 耆樂・起動(2) 10:00 水墨畫班(2)* 2:30 繽紛時裝「花生酥」	9:00 晨早伸展班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(2)* 2:30 芬蘭木棋活動* 2:30 護老薈萃:8月消暑聚會	9:00 拍手功(1) 10:00 「1+1」認知訓練小組 10:00 講座:認知友善照顧之道* 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 硬地滾球減壓工作坊* 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(3) 10:00 電氣安全講座 10:00 長者普通話班(2)* 2:00 金曲班A(1)* 3:00 金曲班B(1)* 3:00 英文班(2)	9:00 護身護心健康操(1) 9:45 跳舞班組(2)* 10:00 電玩聯盟(1) 2:00 粵曲班(2)* 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)
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
	9:00 耆樂・起動(3) 10:00 水墨畫班(3)* 10:00 活力強肌運動帶操 10:00 良膳飯堂報名日 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(3)* 10:00 健腦玩具小寶庫 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(7)* 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 衛生署講座-駕馭憤怒* 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(4) 9:30 簡易身體檢查 10:00 長者普通話班(3)* 2:00 金曲班A(2)* 3:00 金曲班B(2)* 3:00 英文班(3)	9:00 護身護心健康操(2) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(3)* 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 電玩聯盟(2) 2:00 粵曲班(3)* 2:30 園藝閣:送出點心意	9:00 樂齡健康操(4) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)
23 處暑	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
	9:00 耆樂・起動(4) 10:00 水墨畫班(4)*	9:00 晨早伸展班(4) 10:00 毛筆書法班(4)* 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 飛鏢隊招募* 2:30 幸運BINGO	9:00 拍手功(3) 10:00 和諧粉彩減壓小組(8)* 2:30 地壺球減壓工作坊*	9:00 健腦操(5) 10:00 長者普通話班(4)* 2:00 金曲班A(3)* 3:00 金曲班B(3)* 3:00 智能電話班	9:00 護身護心健康操(3) 9:45 跳舞班組(4)* 2:00 粵曲班(4)* 2:30 護老講座:排便好輕鬆	9:00 樂齡健康操(5) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(粵曲)
30 十八	31 十九					
	9:00 耆樂・起動(5) 10:00 水墨畫班(5)* 2:30 米蘭棋入門班 2:30 老有所為-花藝培訓					

注:有【*】活動於廣田商場205活動室進行