

救世軍海嵐長者中心
時間表 (2024年2月)



年大吉



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	嵐 = 海裕閣1樓 圖 = 盈圖酒家 (旺角海富商場一樓) * = 「e健康」活動				1 (十二月廿二)	2 (廿三)	3 (廿四)
下午					9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 2 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語進階班練習 - 4 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 4 (嵐)
上午	4 (廿五) <立春>	5 (廿六)	6 (廿七)	7 (廿八)	8 (廿九)	9 (三十)	10 (正月初一)
下午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 長委會會議 (嵐) 10:00 「揮」筆迎新春 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 「聊·里·玩」迎春探訪活動 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	<h1>農曆年初一 假期</h1>
上午	11 (初二)	12 (初三)	13 (初四)	14 (初五)	15 (初六)	16 (初七)	
下午	 <h2>農曆年初三 假期</h2>	 <h2>農曆年初四 假期</h2>		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 福樂在早晨 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語進階班練習 - 5 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 5 (嵐)
上午	18 (初九)	19 (初十) <雨水>	20 (十一)	21 (十二)	22 (十三)	23 (十四)	24 (十五)
下午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-4 (嵐) 11:00 手語歌志趣會會議 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 11:00 普通話中班 - 3 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 粵曲班 - 3 (嵐) 10:00 英文進階班 - 2 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 迎新匯(2024年2月) (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 魔術進階班 - 3 (嵐) 11:00 開心操* (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:15 手語進階班練習 - 6 (嵐) 10:30 手語歌進階班 - 6 (嵐)
上午	25 (十六)	26 (十七)	27 (十八)	28 (十九)	29 (二十)	 	
下午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-5 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 3(完) (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 認識認知障礙症與預設照顧計劃講座 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 護老者講座 - 認識消化不良 (嵐)		
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-5 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 3(完) (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 認識認知障礙症與預設照顧計劃講座 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 護老者講座 - 認識消化不良 (嵐)		
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「強健壺鈴班」 - 5* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 3:00 「愛依然」懷舊舞會 (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 中文進階班 - 3 (嵐) 2:30 「長者肌少症及失眠」中醫講座* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 ABC英文初班 - 4 (嵐) 3:15 椅子瑜珈班 - 2 (嵐)		
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 9:30 手語歌初班-5 (嵐) 10:45 手語歌初班練習 - 3(完) (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 智醒星期二 (嵐) 10:00 長委會售賣加營養服務 (嵐) 10:00 認識認知障礙症與預設照顧計劃講座 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 月會 (嵐)	9:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 10:00 護老者講座 - 認識消化不良 (嵐)		
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:00 「強健壺鈴班」 - 5* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 月會 (嵐) 3:00 「芬蘭木柱」體驗日* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:00 防跌唔怕「震」 (嵐) 2:30 骨骼與肌肉健康 - 「骨內」相連講座* (嵐)	1:00 電腦ZONE1ZONE (嵐) 2:30 新春同樂慶龍年 (圖) (嵐)		