

救世軍海嵐長者中心
時間表 (2025年3月)

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
上午							1 (二月初二) 9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:15 手語歌進階班續習 - 6 (M) 10:30 手語歌進階班 - 6 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	
下午							1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 1:00 硬地滾球班A - 6(完) (M) 2:15 硬地滾球班B - 6(完) (M) 2:30 海嵐影院 - 雙疊專家 (M)	
	2 (初三)	3 (初四)	4 (初五)	5 (初六) - 暫覽 -	6 (初七)	7 (初八)	8 (初九)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 長委會會議 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:45 普通話粵語班 - 6(完) (M) 10:00 長委會善質加營業服務 (M) 10:00 智麗星期二 (M) 10:00 日日好心「晴」小組 - 1 (M) 11:00 普通話會話班 - 6(完) (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:15 桌上冰壘* (M) 9:30 椅子舞韻練班 (M) 10:00 粵曲班 - 6(完) (M) 10:00 英文進階班 - 4 (M) 10:15 桌上冰壘* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:15 海嵐總局* (M) 10:00 福樂在早晨 (M) 10:00 朋友桌遊遊 (M) 10:30 海嵐總局* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 應酬進階班 - 6(完) (M) 11:00 開心操* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:15 手語歌進階班續習 - 7 (M) 10:30 手語歌進階班 - 7 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-1# (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-14* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 初探噴嘴講座 (M) 3:30 「麗Time」 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 智麗籌款 (M) 2:30 中文進階班 - 6(完) (M) 3:00 多元化健康促進計劃-15* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 ABC英文初班 - 5 (M) 2:30 雙色果糖銀頭 (M) 3:15 椅子瑜珈班 - 4 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-16* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 海嵐影院 - 瘦虎肥龍 (M)	
	9 (初十)	10 (十一)	11 (十二)	12 (十三)	13 (十四)	14 (十五)	15 (十六)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:30 手語歌初班 - 6(完) (M) 11:00 手語歌志願者會議 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 長委會善質加營業服務 (M) 10:00 「精彩人生下半場 - 四力規劃」 (M) 探索專員小組 - 1 (M) 10:00 日日好心「晴」小組 - 2 (M) 10:00 智麗星期二 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:30 朋友手工團 (M) 9:30 椅子舞韻練班 (M) 10:00 英文進階班 - 5及6(完) (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:00 「聊·里·玩」小學義工探訪團 (M) 9:30 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-3# (M) 10:00 朋友桌遊遊 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 11:00 開心操* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:15 手語歌進階班續習 - 8(完) (M) 10:30 手語歌進階班 - 8(完) (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 甜愛小聚 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-17* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-2# (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 智麗籌款 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-18* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 ABC英文初班 - 6(完) (M) 3:15 椅子瑜珈班 - 5 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:00 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-4# (M) 3:00 多元化健康促進計劃-19* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 海嵐影院 - 褲甲天下 (M)	
	16 (十七)	17 (十八)	18 (十九)	19 (二十)	20 (廿一) - 春分 -	21 (廿二)	22 (廿三)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 「關心我自己」應對壓力講座 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:00 2025年花卉·綻放英姿 (外) (M) 10:00 長委會善質加營業服務 (M) 10:00 「精彩人生下半場 - 四力規劃」 (M) 探索專員小組 - 2 (M) 10:00 日日好心「晴」小組 - 3 (完) (M) 10:00 智麗星期二 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:30 椅子舞韻練班 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 福樂在早晨 (M) 10:00 朋友桌遊遊 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 健康講座 - 睡眠健康 (M) 11:00 開心操* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-20* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-5# (M) 3:30 科技義工隊「智能手機研習社」 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 正確使用止痛藥 (M) 2:30 智麗籌款 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-21* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 串串香禮風鈴 (M) 3:15 椅子瑜珈班 - 6(完) (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 海嵐影院 - 老虎田雞 (M)	
	23 (廿四)	24 (廿五)	25 (廿六)	26 (廿七)	27 (廿八)	28 (廿九)	29 (三月初一)	
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 智能電話萬事屋 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 長委會善質加營業服務 (M) 10:00 「精彩人生下半場 - 四力規劃」 (M) 探索專員小組 - 3 (M) 10:00 智麗星期二 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:30 椅子舞韻練班 (M) 10:00 月會 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 9:30 「與書同路」 (M) 線上健腦手指操及瑜珈班-6# (M) 10:00 朋友桌遊遊 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 11:00 開心操* (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)	
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 甜愛小聚 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-22* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 月會 (M) 3:30 換腦「職」人 - 腦知障礙症及康復法™介紹 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 2:30 普及體操運動 (M) 2:30 智麗籌款 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-23* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 生日派對 (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M) 3:00 多元化健康促進計劃-24* (M)	1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 2:30 海嵐影院 - 點只捉賊咁簡單 (M) 2:30 「聊·里·玩」探訪義工年度聚會 (M)	
	30 (初二)	31 (初三)						
上午		9:00 電腦ZONE1ZONE (M) 10:00 天「醫」無疆 - 體康健康資訊講座 (M) 12:30 麗園「米蘭」站 (M)						
下午		1:00 電腦ZONE1ZONE (M) 1:30 「校園小鐵工」長者關懷義工服務日2025 (M) 2:00 防跌唔怕「震」 (M)						