

7月份活動時間表

耆福團契暫停

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
6 十六		7 十七	護老互動帶氧運動(新) 10:30	8 十八	放輕鬆(3) 3:00	9 十九	售賣奶粉服務 9:30 健康講座 10:30	10 廿		11 廿一	
13 廿三		14 廿四	護老互動帶氧運動(2) 10:30	15 廿五	放輕鬆(4) 3:00	16 廿六		17 廿七	手機班(新) 10:00	18 廿八	
20 卅	電影分享會 9:45	21 六月	護老互動帶氧運動(3) 10:30 科技小組 2:00	22 初二	椅上瑜珈班(新) 10:30 放輕鬆(5) 3:00	23 初三	大腦健康與 認知障礙症講座 10:00	24 初四	手機班(2) 10:00 智晴俱樂部 2:30	25 初五	
27 初七	米蘭棋趣坊 10:00	28 初八	護老互動帶氧運動(畢) 10:30 社交媒體 2:00	29 初九	椅上瑜珈班(2) 10:30 放輕鬆(畢) 3:00	30 初十		31 十一	心呼吸聚會 9:45 手機班(3) 10:00	1 十二	
3 十四		4 十五		5 十六	英文班(新) 9:15 椅上瑜珈班(3) 10:30 普通話班(新) 1:45	6 十七		7 十八	手機班(畢) 10:00	8 十九	