



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 廿四 <b>香港國慶 回歸紀念日</b> 	2 廿五 <b>中心例會 10:00-10:45 惠氏講座 10:30-11:30 護老平版智力遊戲日 2:00-4:00</b>	3 廿六 中文班 9:15-10:15 國畫進階班 10:30-12:00 悅揚頌聲合唱組 2:00-3:30 麵粉花班 3:00-4:30	4 廿七 楊式太極練習組 9:15-10:15 普通話班 9:00-10:30 簡易保健操 11:00-12:00 國畫研習班 2:00-3:30 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00 書法班 3:35-4:35	5 廿八 保健瑜珈普及班 9:15-10:30 基礎電腦班 9:15-10:15 健身氣功中班 9:15-10:30 電腦進階班 10:30-11:30 花式集體舞班 10:45-11:45 健身氣功初班 10:45-12:00	6 廿九 金曲樂唱坊 9:30-11:00
7 三十 	8 六月 強身健體操 9:15-10:15 趣味英文班 10:35-11:35 粵曲班 1:30-3:15 國粵語時代曲班 3:30-5:00 平版電腦學習班 2:00-4:15	9 初二 楊式太極練習組 9:15-10:15 <b>血壓量度及 BMI 測試 9:00-10:00 關節炎護理講座 10:30-11:15</b>	10 初三 二胡班 9:00-10:00 中文班 9:15-10:15 國畫進階班 10:30-12:00 纖體舞蹈班 10:45-12:15 篆刻班 1:45-2:45 悅揚頌聲合唱組 2:00-3:30	11 初四 楊式太極練習組 9:15-10:15 普通話班 9:00-10:30 簡易保健操 11:00-12:00 國畫研習班 2:00-3:30 書法班 3:35-4:35	12 初五 保健瑜珈普及班 9:15-10:30 基礎電腦班 9:15-10:15 健身氣功中班 9:15-10:30 電腦進階班 10:30-11:30 花式集體舞班 10:45-11:45 健身氣功初班 10:45-12:00	13 初六 金曲樂唱坊 9:30-11:00
14 初七 	15 初八 強身健體操 9:15-10:15 粵曲班 10:15-12:00 養生太極拳班 10:30-11:30 趣味英文班 10:35-11:35 國粵語時代曲班 3:30-5:00 平版電腦學習班 2:00-4:15	16 初九 楊式太極練習組 9:15-10:15 <b>免費流行曲 卡啦 OK 2:00-4:00</b>	17 初十 二胡班 9:00-10:00 中文班 9:15-10:15 養生太極拳班 10:30-11:30 國畫進階班 10:30-12:00 纖體舞蹈班 10:45-12:15 篆刻班 1:45-2:45 悅揚頌聲合唱組 2:00-3:30 麵粉花班 3:00-4:30	18 十一 楊式太極練習組 9:15-10:15 普通話班 9:00-10:30 簡易保健操 11:00-12:00 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00 國畫研習班 2:00-3:30 書法班 3:35-4:35	19 十二 保健瑜珈普及班 9:15-10:30 基礎電腦班 9:15-10:15 健身氣功中班 9:15-10:30 電腦進階班 10:30-11:30 花式集體舞班 10:45-11:45 健身氣功初班 10:45-12:00	20 十三 金曲樂唱坊 9:30-11:00
21 十四 	22 十五 強身健體操 9:15-10:15 粵曲班 10:15-12:00 養生太極拳班 10:30-11:30 趣味英文班 10:35-11:35 國粵語時代曲班 3:30-5:00 平版電腦學習班 2:00-4:15	23 十六 楊式太極練習組 9:15-10:15 <b>電腦遊戲日 2:00-3:30</b>	24 十七 二胡班 9:00-10:00 中文班 9:15-10:15 養生太極拳班 10:30-11:30 國畫進階班 10:30-12:00 纖體舞蹈班 10:45-12:15 篆刻班 1:45-2:45 悅揚頌聲合唱組 2:00-3:30 麵粉花班 3:00-4:30	25 十八 楊式太極練習組 9:15-10:15 普通話班 9:00-10:30 簡易保健操 11:00-12:00 英文歌班 2:15-3:15 時代曲普及班 3:30-5:00 國畫研習班 2:00-3:30 書法班 3:35-4:35	26 十九 保健瑜珈普及班 9:15-10:30 基礎電腦班 9:15-10:15 健身氣功中班 9:15-10:30 電腦進階班 10:30-11:30 花式集體舞班 10:45-11:45 健身氣功初班 10:45-12:00 <b>鮮花插花班 1:45-3:15</b>	27 二十 金曲樂唱坊 9:30-11:00
28 廿一 	29 廿二 強身健體操 9:15-10:15 粵曲班 10:15-12:00 養生太極拳班 10:30-11:30 趣味英文班 10:35-11:35 國粵語時代曲班 3:30-5:00	30 廿三 楊式太極練習組 9:15-10:15 <b>護腦智力遊戲 大比拼 2:00-4:00</b>	31 廿四 二胡班 9:00-10:00 中文班 9:15-10:15 養生太極拳班 10:30-11:30 國畫進階班 10:30-12:00 篆刻班 1:45-2:45 麵粉花班 3:00-4:30	<b>活動推介：關節炎護理講座、活力競技大比拼 免費流行曲卡啦 OK、電腦遊戲日 班組推介：粵曲班、鮮花插花班、養生太極拳班 保健瑜珈普及班、健身氣功班</b>		

以上活動如有更改，一切以中心公佈為準，敬請留意!