



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1/2 十四	2/2 十五 只限例會現場報名 1-2 號活動 10:00 2 月份例會[海傍體育館]	3/2 十六 上午 8:00 接受電話報名 或 上午 10:00 接受親身報名 同日每人限報 2 個活動 1-12 號活動 10:45 養生八鍛錦 1/4[三樓]	4/2 立春 開放所有活動報名餘下名額	5/2 十八 10:00 風中漫步小組 3/4 [三樓] 2:00 「護齒有辦法」攤位遊戲日 [長貴邨] 3:00 機構借用場地 [二樓]	6/2 十九 10:00 中心通訊義工(2 月)[大堂] 1:00 長者學苑-痛症認知入門 4/10[三樓]	7/2 二十 
8/2 廿一	9/2 廿二 3:00 義務助同樂[三樓]	10/2 廿三 10:45 養生八鍛錦 2/4[三樓] 2:30 新春如意吉祥[三樓]	11/2 廿四 10:00 樂齡之友義工組[三樓] 2:00 樂齡之友義工服務[三樓] 2:30 暢遊世界(四)[二樓]	12/2 廿五 10:00 風中漫步小組 4/4 [二樓] 10:30 彩色人生(四)A[三樓] 2:30 護老利是紙扇工作坊[二樓] 2:30 彩色人生(四)B[三樓]	13/2 廿六 10:00 耆樂無窮(六)A[三樓] 11:00 耆樂無窮(六)B[三樓] 1:00 長者學苑-痛症認知入門 5/10 [二樓] 3:30 機構借用場地[三樓]	14/2 廿七
15/2 廿八	16/2 廿九 	17/2 正月 年初一 	18/2 雨水 年初二 	19/2 初三 年初三 	20/2 初四 1:00 長者學苑-痛症認知入門 6/10 [三樓]	21/2 初五 
22/2 初六	23/2 初七 12:00 樂齡女童軍[二樓]	24/2 初八 10:45 養生八鍛錦 3/4[三樓] 2:15 硬地滾球(四) [三樓]	25/2 初九 9:00 門球同樂日【南蛇塘】 10:30 癌症小百科講座[三樓] 2:00 認識大腸癌講座 [三樓]	26/2 初十 10:00 馬年護老輕鬆站[二樓] 2:30 木棋(二)[二樓]	27/2 十一 10:00 義工感謝日[三樓] 1:00 長者學苑-痛症認知入門 7/10 [三樓]	28/2 十二

[祝賀 2 月份壽星會員活動]由 2 月 2 日至 2 月 28 日於辦公時間內到中心出示有效會員證領取生日物一份，逾期無效。

例會消息

2 月 2 日(一)上午 10:00 於海傍體育館進行 2 月份例會，例會發放活動資訊及部份活動現場報名，有興趣的會員記得參與。



★癌症小百科講座

日期：2月25日(三)
 時間：上午 10:30-11:30
 名額：40 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性、防癌之道與健康生活的關係。
 負責職員：梁姑娘



★認識大腸癌講座(護 2 月)

日期：2月25日(三)
 時間：下午 2:00-3:00
 名額：40 人 地點：三樓
 對象：護老者及其長者 收費：免費
 內容：由衛生署姑娘講解大腸癌的徵狀及治療方法，及早發現和治療的重要性，預防及控制大腸癌之道。
 負責職員：黎姑娘





中心通訊義工(2月)

日期：2月6日(五)
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：4 人 地點：大堂
 對象：會員 收費：免費
 內容：招募義工們協助包裝寄出中心通訊。
 負責職員：梁姑娘



★新春如意吉祥

日期：2月10日(二)
 時間：下午 2:30-4:00
 名額：16 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：製作新春手工及小抽獎。
 負責職員：林姑娘



★暢遊世界(四)

日期：2月11日(三)
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：25 人 地點：二樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：由職員透過相片、短片介紹北海道歷史、景點、飲食文化。
 負責職員：梁姑娘



★彩色人生(四)

日期：2月12日(四)
 時間：A 班上午 10:30-11:30□
 B 班下午 2:30-3:30□
 名額：每班 6 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：一起以乾粉彩製作新年有關的作品。
 負責職員：盧姑娘



★音樂無窮(六)

日期：2月13日(五)
 時間：A 班上午 10:00-11:00□
 B 班上午 11:00-12:00□
 名額：每班 6 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：與會員一暢玩健身環遊戲。
 負責職員：恩姑娘



★硬地滾球(四)

日期：2月24日(二)
 時間：下午 2:15-3:15
 名額：8 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：講解硬地滾球的工具、玩法和比賽規則，歡迎一組參加，活動適合初學者參與。
 負責職員：黎姑娘





門球同樂日

日期：2月25日(三)
 時間：上午 9:00-10:00
 名額：5 人 地點：南蛇塘
 對象：會員 收費：免費
 內容：誠意邀請未試過門球活動的會員體驗門球的樂趣。
 負責職員：盧姑娘



★馬年護老輕鬆站

日期：2月26日(四)
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：8 人 地點：二樓
 對象：護老者及其長者 收費：免費
 內容：活動與大家玩小遊戲、做運動、輕鬆迎馬年!
 負責職員：梁姑娘





★木棋(二)

日期：2月26日(四)
 時間：下午 2:30-3:30
 名額：6 人 地點：三樓
 對象：會員 收費：免費
 內容：齊來試木棋，一個集合運動及計算的運動。
 負責職員：盧姑娘



義工感謝日

日期：2月27日(五)
 時間：上午 10:00-11:00
 名額：12 人 地點：三樓
 對象：義工 收費：免費
 內容：感謝義工過去一年的參與，誠邀過去一年曾參與中心義工服務的義工一同玩集體遊戲、回顧過去、分享得著。
 負責職員：廖先生

