

2010年3月份活動表

《活力操逢一至五 早上9:00-9:30，歡迎隨時加入。》
 上課地點： ☺ 聯和墟體育館 ☼ 和興體育館

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 <p>1(十六) 下【暫停】K歌之皇 下 1:45-2:45 超級電視迷 1:45-2:45 耆樂共舞(14)</p>	<p>2(十七) ☺專題例會☺ 快樂組:上午9:30 富貴、吉祥組:下午2:00 上) 11:00-12:00 ☺花式舞蹈團練習</p>	<p>3(十八) 上) 8:45-10:15 瑜珈基礎班(9) 10:30-11:30 滾球學習坊(25) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 2:30-3:45 普通話研習班(3)</p>	<p>4(十九) ☺專題例會☺ 健康組:上午9:30 ☺YY專題例會☺ 下午1:30 上) 11:00-12:00 男士組委員會會議 下) 2:30-4:30 圓玄曲藝社(15)</p>	<p>5(二十) 上) 9:30-10:30 開心男士組 10:45-12:15 唱K學粵曲(20) 敬老千歲宴 中午12:30 下) 1:45-2:45 超級電視迷 3:00-4:00 翩翩中國舞(A4) 4:00-5:00 翩翩中國舞練習</p>	<p>6(廿一) 下【暫停】量血壓服務 9:30-10:00 護老知多D 10:00-12:00 護老唱K鬆一鬆 10:00-1:00「衝出舊城」探訪活動 下) 2:00-4:30 紐西蘭骨牌時間 虎虎生威紅盤宴 下午5:00開始</p>	
<p>7(廿二)</p>	<p>8(廿三) 上) 10:45-12:15 K歌之皇(31) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 1:45-2:45 耆樂共舞(14) 3:15-4:15 諮詢委員會會議</p>	<p>9(廿四) 上) 8:45-9:45 中文識字班(26) 10:00-11:00 健體徒手操(1) 10:15-11:45 中國書法班(4) 11:00-12:00 ☺花式舞蹈團練習 下) 1:30-2:45 國語時代曲班(4) 蓬瀛國粹匯演 下午2:00(北區大會堂)</p>	<p>10(廿五) 上) 8:45-10:15 瑜珈基礎班(9) 10:30-11:30 滾球學習坊(26) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 2:30-3:45 普通話研習班(3)</p>	<p>11(廿六) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38) 10:00-11:30 國畫班(7) 下) 1:45-3:45 圓玄曲藝社(15) ** 圓途有愛 傑義風采喜迎春</p>	<p>12(廿七) 上) 9:30-10:30 開心男士組 10:45-12:15 唱K學粵曲(20) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 3:00-4:00 翩翩中國舞(A4) 游金頌護老者與長者面對慢性病講座 下午2:30-4:30(鳳溪長者鄰舍中心)</p>	<p>13(廿八) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38) 9:00-11:00 量血壓服務(紅十字會) 9:30-10:00 護老知多D 10:00-12:00 護老唱K鬆一鬆 下) 2:00-4:30 紐西蘭骨牌時間</p>
<p>14(廿九)</p>	<p>15(三十) 上) 10:45-12:15 K歌之皇(31) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 1:45-2:45 耆樂共舞(14)</p>	<p>16(二月) 上) 8:45-9:45 中文識字班(26) 10:00-11:00 健體徒手操(1) 10:15-11:45 中國書法班(4) 下) 1:30-2:45 國語時代曲班(4) 自理好輕鬆講座 下午3:15</p>	<p>17(初二) 上) 8:45-10:15 瑜珈基礎班(9) 10:30-11:30 滾球學習坊(26) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 2:30-3:45 普通話研習班(3)</p>	<p>18(初三) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38) 10:00-11:30 國畫班(7) 11:30-12:30 基礎英文生字班(1) 下) 1:45-3:45 圓玄曲藝社(15)完</p>	<p>19(初四) 上) 9:30-10:30 開心男士組 10:45-12:15 唱K學粵曲(20) 下) 1:45-2:46 超級電視迷 3:00-4:00 翩翩中國舞(A4)</p>	<p>20(初五) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38) 9:00-11:00 量血壓服務(紅十字會) 9:30-10:00 護老知多D 10:00-12:00 護老唱K鬆一鬆 10:00-12:00 週末任你跳 (祥華社區會堂) 下午3:00 歡欣常滿「粥」</p>
<p>21(初六)</p>	<p>22(初七) 上) 10:45-12:15 K歌之皇(31) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 1:45-2:45 耆樂共舞(14)  1-3月份 開心生日影相會 下午3:00</p>	<p>23(初八) 上) 8:45-9:45 中文識字班(26) 10:00-11:00 健體徒手操(1) 10:15-11:45 中國書法班(4) 下) 1:30-2:45 國語時代曲班(4) 2:30-5:00 職員會議</p>	<p>24(初九) 上) 8:45-10:15 瑜珈基礎班(9) 10:30-11:30 滾球學習坊(26) 11:30-12:30 長支隊義工會議 下) 1:45-2:45 超級電視迷 2:30-3:45 普通話研習班(3)</p>	<p>25(初十) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38) 10:00-11:30 國畫班(7) 11:30-12:30 基礎英文生字班(1) 下) 1:45-3:45 圓玄曲藝社(16) ** 輕輕鬆鬆賞花行</p>	<p>26(十一) 上) 9:30-10:30 開心男士組 10:45-12:15 唱K學粵曲(20) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 3:00-4:00 翩翩中國舞(A4) 武厲高鐵簡介會 下午2:00</p>	<p>27(十二) 上) 8:30-9:30 器械健體班(38)(完) 9:00-11:00 量血壓服務(保健大使) 9:30-10:00 護老知多D 10:00-12:00 護老唱K鬆一鬆 下午2:30 狗狗暖耆心</p>
<p>28(十三)</p>	<p>29(十四) 上) 10:45-12:15 K歌之皇(31) 下) 1:45-2:45 超級電視迷 1:45-2:45 耆樂共舞(14)</p>	<p>30(十五) 上) 8:45-9:45 中文識字班(26) 10:00-11:00 健體徒手操(1) 10:15-11:45 中國書法班(4) 下) 1:30-2:45 國語時代曲班(4)</p>	<p>31(十六) 上) 8:45-10:15 瑜珈基礎班(9) 10:30-11:30 滾球學習坊(26) 11:30-12:30 電話慰問小組會議 下) 1:45-2:45 超級電視迷 2:30-3:45 普通話研習班(3)</p>			