

2022 MAY 5月

SUN 日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六		
	2 9:00 清晨動一動 9:30 調息養生操(國) 1:00 廣東話聊天室 實體 1:00 乒乓球	3 9:00 清晨動一動 9:30 啞鈴四式運動班(國) 1:00 文化交流-日常用語 2:00 素描與剪紙(國) 實體 1:00 乒乓球 2:30 養生書法(國)	4 9:00 清晨動一動 10:00 關懷國語組 ESL 班 11:00 流動音樂站(國粵) 2:00 奇聞耆事 實體 10:00 關懷 2 組聚會 1:00 乒乓球	5 9:00 動感廣場舞(國) 10:00 國語娛樂天地 11:00 國語聊天室 1:00 關懷 1 組電話聚會 3:00 開心廚房(粵) 實體 9:30 保健運動	6 9:30 朝早聽趣聞(粵) 10:00 正念與注意力(國) 實體 2:00 耆英舞蹈組	7 10:00 正念與注意力(國) 實體班組: 10:00 書法班 1:30 粵劇體會課 1:30 民族舞蹈班(國)		
8	9 9:00 清晨動一動 9:30 調息養生操(國) 1:00 廣東話聊天室 實體 1:00 乒乓球	10 9:00 清晨動一動 9:30 啞鈴四式運動班(國) 2:00 素描與剪紙(國) 實體 1:00 乒乓球	11 9:00 清晨動一動 10:00 關懷國語組 ESL 班 11:00 流動音樂站(國粵) 2:00 奇聞耆事 實體 10:00 關懷 2 組聚會 1:00 乒乓球	12 9:00 動感廣場舞(國) 10:00 國語娛樂天地 11:00 國語聊天室 1:00 關懷 1 組電話聚會 3:00 開心廚房(粵) 實體 9:30 保健運動	13 9:30 朝早聽趣聞(粵) 10:00 正念與注意力(國) 實體 2:00 耆英舞蹈組	14 10:00 正念與注意力(國) 實體班組: 10:00 書法班 1:30 民族舞蹈班(國)		
15	16 9:00 清晨動一動 9:30 調息養生操(國) 1:00 廣東話聊天室 實體 9:00 & 1:00 乒乓球	17 9:00 清晨動一動 9:30 啞鈴四式運動班(國) 實體 1:00 門球	18 9:00 清晨動一動 10:00 關懷國語組 ESL 班 11:00 流動音樂站(國粵) 2:00 奇聞耆事 實體 10:00 關懷 2 組聚會 1:00 乒乓球	19 9:00 動感廣場舞(國) 10:00 國語娛樂天地 11:00 國語聊天室 1:00 關懷 1 組電話聚會 3:00 開心廚房(粵) 實體 9:30 保健運動 1:30 土風舞及排排舞	20 9:30 朝早聽趣聞(粵) 10:00 正念與注意力(國) 實體 2:00 耆英舞蹈組	21 10:00 正念與注意力(國) 實體班組: 10:00 書法班 10:30 社交舞研習班 1:30 民族舞蹈班(國)		
22	23 耆英會假期 	24 9:00 清晨動一動 9:30 啞鈴四式運動班(國) 實體 1:00 門球	25 9:00 清晨動一動 10:00 關懷國語組 ESL 班 11:00 流動音樂站(國粵) 2:00 奇聞耆事 實體 10:00 關懷 2 組聚會 1:00 乒乓球	26 9:00 動感廣場舞(國) 10:00 國語娛樂天地 11:00 國語聊天室 1:00 關懷 1 組電話聚會 3:00 開心廚房(粵) 實體 9:30 保健運動 1:30 土風舞及排排舞	27 9:30 朝早聽趣聞(粵) 10:00 正念與注意力(國) 實體 9:30 交通接送義工工作坊 2:00 耆英舞蹈組 2:30 園藝知識講座	28 10:00 正念與注意力(國) 實體班組: 10:00 書法班 10:30 社交舞研習班 1:00 週年會員會議		
29	30 9:00 清晨動一動 9:30 調息養生操(國) 1:00 廣東話聊天室 實體 9:00 & 1:00 乒乓球	31 9:00 清晨動一動 9:30 啞鈴四式運動班(國) 實體 1:00 門球					<h2>耆英會活動一覽表</h2> <p>報名及查詢: (403) 269 - 6122</p>	