



鬆一鬆運動小組

內容: 透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂, 培養健康的運動習慣和擴闊社交。

日期: 25/1 至 12/4 (逢星期四)

時間: 上午 10:00-11:00

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: \$20(共十節)

名額: 35 名

對象: 中心會員

負責同事: 林韋坤先生

健步行大運

日期: 2月13、20日(星期二)

時間: 下午 2:30- 3:30

地點: 中心附近健步徑

費用: 全免

名額: 50 名

對象: 中心會員(運動班、健步如飛計劃者優先)

負責同事: 林韋坤先生

「先知先覺®」運動班

內容: 為參加第五期「先知先覺®」計劃長者提供恆常運動。

日期: 8/2/2018 開始(逢星期四)

時間: 上午 10:30-11:30

費用: 全免

地點: 寶糧 CAFÉ

對象: 計劃參加者及義工

負責同事: 謝小霞姑娘及張嘉豪先生

第三齡自務學苑-(U3A)手工班

日期: 2月2、9、23日(逢星期五)

時間: 上午 9:45-11:00

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

名額: 8 名

對象: 中心會員

(曾參與 U3A 活動者優先)

負責同事: 林韋坤先生

「先知先覺®」認知班

內容: 為參加第五期「先知先覺®」計劃長者提供認知訓練。

日期: 12/2/2018 開始(逢星期一)

時間: 上午 10:00-11:00

費用: 全免

地點: 寶糧 CAFÉ

對象: 計劃參加者及義工

負責同事: 謝小霞姑娘及張嘉豪先生

粵曲敬老演唱會

內容: 欣賞粵曲表演。

日期: 2月24日(星期六)

集合時間: 下午 12:45

集合地點: 中心

活動地點: 銅鑼灣保良局總部

負責同事: 張嘉豪先生

名額: 46 人

費用: \$10

報名日期: 2月6日下午2時至2月10日下午5時

備註: 如報名人數過多將於2月12日抽籤

歡迎來自明愛專上學院
實習社工 唐麗雯 鄭伊濤
由 15/1-10/5/2018
逢星期一、四、五
來中心實習

唐麗雯: 大家好, 我叫雯雯, 黎到中心請多多指教!

鄭伊濤: 我叫呀濤~好開心來到中心見到大家!



保良局 安老服務

戊戌年敬老賀新春 福來獻瑞賀新春

日期: 2018年2月27日(星期二)[農曆正月十二日]

時間: 上午9時30分至下午3時30分

地點: 九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容: 慶祝新春活動、表演、抽獎、聚餐等

名額: 60 位

對象: 中心會員

費用: \$90

集合時間: 上午 9:30

集合地點: 中心

負責同事: 謝小霞姑娘、吳秀媛姑娘及張嘉豪先生

*2月6日下午2時至15日下午5時報名,
如報名人數超過名額, 將抽籤決定。

紫米紅豆沙	金菇炆伊麵	露筍金粟鴨粒炒飯	紅運脆皮雞	清蒸大青斑	金湯海皇羹	瑤柱扒津膽	翠玉腰果杞子炒蝦仁	燒味拼盆
-------	-------	----------	-------	-------	-------	-------	-----------	------

菜單

開放時間:

星期一至六 上午 8:30 - 下午 6:00
[星期日及公眾假期休息]

下次例會時間:

2018年3月6日(二)
時間: 上午 9:30

地址: 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

電話: 3690 2291 傳真: 3690 2294

電郵: bmcpc@poleungkuk.org.hk

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 12:30 午餐 14:00 生命號@安達長者鄰舍中心 17:30 晚餐	2. 9:00 早餐 9:45 (U3A)手工班 12:30 午餐 17:30 晚餐	3. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:00 樂在雲漢·愛己 愛人·積極人生嘉 年華 17:30 晚餐
4.	5. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療 小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	6. 9:00 早餐 9:30 月會 12:30 午餐 17:30 晚餐	7. 9:00 早餐 9:45 耆青小丑組 12:30 午餐 17:30 晚餐	8. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 17:30 晚餐	9. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 9:45 (U3A)手工班 12:30 午餐 16:30 生命號@康寶茶企業活動 17:30 晚餐 19:00 生命號@香港大學專業進修 學院保良局何鴻燊社區書院	10. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 17:30 晚餐
11.	12. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療 小組 12:30 午餐 17:30 晚餐	13. 9:00 早餐 12:30 午餐 14:30 健步行大運 17:30 晚餐	14. 9:00 早餐 12:30 午餐 17:30 晚餐	15. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 17:30 晚餐	16. 農曆新年假期	17. 農曆新年假期
18.	19. 農曆新年假期	20. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 12:30 午餐 14:30 健步行大運 17:30 晚餐	21. 9:00 早餐 9:45 耆青小丑組 12:30 午餐 17:30 晚餐	22. 9:00 早餐 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 12:30 午餐 17:30 晚餐	23. 9:00 早餐 10:00 「先知先覺®」認知班 9:45 (U3A)手工班 12:30 午餐 14:00 與痛同行 17:30 晚餐	24. 9:00 早餐 10:00 血壓量一量 12:30 午餐 12:45 粵曲敬老演唱 會 17:30 晚餐
25.	26. 9:00 早餐 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療 小組 12:30 午餐 14:30 圓滿人生 17:30 晚餐	27. 9:00 早餐 9:30 敬老賀新春 12:30 午餐 17:30 晚餐	28. 9:00 早餐 9:45 耆青小丑組 12:30 午餐 17:30 晚餐			