香港中華基督教青年會
天平長者鄰舍中心

2020 年 7 月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 十一 **香港特別行政區成立紀念日**	2 十二 9:00 玩腦還童 10:00 帶你進入新世代 12:00 長者飯堂 2:00 樂齡女童軍	3 十三 9:00 地壺球 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 風中有理 4:00 男人幫-乒乓球	4 十四 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
5 十五	6 十六 9:00 芬蘭木柱 A 10:00 護老專題 11:00 芬蘭木柱 B 12:00 長者飯堂 2:00 認知友善好友大使 4:00 天平拍攝班 7-9 月	7 十七 9:00 中文樂 9:00 太極同樂聚# 10:00 動腦筋 12:00 長者飯堂 1:30 照顧者講座-腦退化症行為心理症狀及生活支援	8 十八 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 1:00 持致以衡 7-9 月 3:30 攝影工作坊(1)	9 十九 9:00 玩腦還童 10:00 帶你進入新世代 12:00 長者飯堂 1:00 運動健康由此起 2:00 耆樂傭融 6-8/20	10 二十 9:00 地壺球 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 風中有理 4:00 男人幫-乒乓球	11 廿一 10:00 快樂身心-愛笑瑜珈 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
12 廿二	13 廿三 9:00 芬蘭木柱 A 10:00 芬蘭木柱 B 12:00 長者飯堂 4:00 天平拍攝班 7-9 月	14 廿四 9:00 中文樂 9:00 太極同樂聚# 9:30 清河服務* 12:00 長者飯堂 2:00 手語練習及服務籌備 3:30 輕彩繪-夏日煙火	15 廿五 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 1:00 持致以衡 7-9 月 2:00 書法 3:30 攝影工作坊(2)	16 廿六 9:00 玩腦還童 10:00 帶你進入新世代 12:00 長者飯堂 1:00 運動健康由此起 2:00 樂齡女童軍 3:00 社區資訊 3:30 繪出夏日涼浸浸	17 廿七 9:00 地壺球 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 風中有理 4:00 男人幫-乒乓球	18 廿八 10:00 動腦筋 11:00 coffee or tea 2:00 寧靜心窗小組 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
19 廿九	20 三十 9:00 樂行義工隊 10:00 照顧者活動-和諧粉彩體驗日 12:00 長者飯堂 2:00 認知友善大使訓練-體驗認知及記憶遊戲 4:00 天平拍攝班 7-9 月	21 初一 9:00 中文樂 9:00 太極同樂聚# 10:00 動腦筋 12:00 長者飯堂 1:30 樂齡科技體驗* 2:00 照顧者活動-醒腦飲食錦囊 3:30 一枝舉靜心畫	22 初二 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 1:00 持致以衡 7-9 月 2:00 書法	23 初三 9:00 玩腦還童 10:00 帶你進入新世代 12:00 長者飯堂 1:00 運動健康由此起 2:00 友情有義短片拍攝裝備一 3:30 友情有義短片拍攝裝備二	24 初四 9:00 地壺球 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班 2:30 風中有理 4:00 男人幫-乒乓球	25 初五 8:30 開心關懷唱聚樂 2 1:30 照顧者講座-拼貼益腦體驗日 4:00 福樂暢聚好時光 (顯恩堂)
26 初六	27 初七 9:00 芬蘭木柱 A 10:00 芬蘭木柱 B 12:00 長者飯堂 1:00 coffee or tea 4:00 天平拍攝班 7-9 月	28 初八 9:00 中文樂 9:00 太極同樂聚# 10:00 互助互勵之合作篇 12:00 長者飯堂 2:30 護老新知 3:00 賣奶粉	29 初九 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 1:00 持致以衡 7-9 月 2:00 書法 3:30 健康與運動資訊講座 7 月	30 初十 9:00 玩腦還童 10:00 帶你進入新世代 11:00 運動健康由此起 12:00 長者飯堂 1:30 留 sing 歲月(廣東歌)	31 十一 9:00 地壺球 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 12:00 長者飯堂 1:00 飛鏢班	

印製數量 ： 400 份　　印製日期 ： 2020 年 6 月
電話 ： 2671 1802　　傳真： 2679 4798　　電郵 ： tpctr@ymca.org.hk
地址 ： 新界上水天平邨天明樓地下 116、117 及 119 號
(所有活動以中心公佈為準)

備註: * 戶外活動　　#天平體育館