香港中華基督教青年會
天平長者鄰舍中心

2019 年 11 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 初五 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 2:00 養生腦友記-運動(A) 3:00 養生腦友記-運動(B)	2 初六 8:30 唱歌決賽(試碟) 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
3 初七	4 初八 8:30 腦友記義工隊 6* 9:30 數碼社區新體驗(盛愛工場)* 12:00 長者飯堂 2:30 健康搶 fit 人-有營健康美食體驗	5 初九 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 10:00 同路人小組 10:00 地壺球# 11:00 回望人生路 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:00 快來玩-動腦筋 2	6 初十 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 2 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法 4:00 健康樂活新里程	7 十一 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 9:30 益腦操(清河)* 10:00 風信子時光 11:00 健康搶 fit 人-芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 1:00 義海融城(二)* 2:00 照顧者小組 3:00 coffee or tea	8 十二 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 4:00 長幼義工探訪日(一)*	9 十三 8:30 唱歌比賽決賽 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
10 十四	11 十五 (資訊速遞) 8:45 第一場例會 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會 4:00 社區資訊	12 十六 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 9:00 清河服務* 10:00 照顧者講座-處理認知障礙症患者的睡眠問題 10:00 地壺球# 11:00 回望人生路 12:00 長者飯堂 1:00 流感針登記及注射 2:00 硬地滾球# 2:00 快來玩-動腦筋 2	13 十七 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 2 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 養生腦友記-運動 A 2:30 粵曲齊齊唱 3:00 養生腦友記-運動 B 4:00 健康樂活新里程	14 十八 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 9:30 益腦操(清河)* 9:30 健康搶 fit 人-健步足球* 10:00 風信子時光 11:00 健康搶 fit 人-芬蘭木柱 11:00 健康搶 fit 人-健康檢查(驗血糖) 12:00 長者飯堂 1:30 樂齡女童軍 3:00 coffee or tea	15 十九 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 2:00 和諧粉彩體驗 1-照顧者	16 二十 9:00 卡啦 OK 大聯盟 2:00 基督教合一堂教會服務 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
17 廿一	18 廿二 9:00 樂行義工隊集會 10:00 護老專題-排便可以好輕鬆 12:00 長者飯堂 2:30 健康搶 fit 人-有營健康美食體驗 2:30 數碼社區新體驗(鳳溪 NEC)*	19 廿三 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 10:00 同路人小組 10:00 地壺球# 11:00 回望人生路 12:00 長者飯堂 2:00 硬地滾球# 2:00 快來玩-動腦筋 2 3:00 健康搶 fit 人-物理治療講座	20 廿四 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 2 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法 4:00 健康樂活新里程	21 廿五 9:00 中心旅行* 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 9:30 益腦操(清河)* 9:30 健康搶 fit 人-健步足球* 10:00 風信子時光 11:00 健康搶 fit 人-芬蘭木柱 12:00 長者飯堂 2:00 照顧者小組 3:00 coffee or tea	22 廿六 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 2:00 數碼社區新體驗(鳳溪)* 2:30 健康搶 fit 人-中醫講座 3:00 養生腦友記-運動(A) 4:00 養生腦友記-運動(B) 4:00 長幼義工探訪日(二)	23 廿七 9:00 卡啦 OK 大聯盟 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)
24 廿八	25 廿九 (資訊速遞) 8:45 第一場例會 10:30 第二場例會 12:00 長者飯堂 2:30 第三場例會	26 十一月 9:00 太極同樂聚# 9:00 中文樂 9:30 健康搶 fit 人-健康檢查(軍地)* 10:00 同路人小組 10:00 地壺球# 11:00 回望人生路 12:00 長者飯堂 1:00 快來玩-動腦筋 2 2:00 硬地滾球# 2:30 護老專題-低糖飲食做得到 3:00(賣奶粉)	27 初二 9:00 友腦同樂會 10:00 益腦操 2 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 12:00 長者飯堂 2:00 書法 2:30 粵曲齊齊唱 4:00 健康樂活新里程	28 初三 9:00 玩腦還童 9:00 太極同樂聚# 9:30 健康搶 fit 人-健步足球* 10:00 風信子時光 12:00 長者飯堂 2:00 照顧者小組 3:00 coffee or tea 3:00 健康搶 fit 人-健康檢查(天平山村)*	29 初四 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 3:30 養生腦友記-運動(A) 4:30 養生腦友記-運動(B)	30 初五 10:00 馬錦明義工訓練及長者認知障礙教育活動 2:00 馬錦明義工探訪* 4:00 福樂暢聚好時光(顯恩堂)

印製數量 ： 400 份　印製日期 ： 2019 年 10 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

11 月活動推介

腦友記義工隊 6

日期:2019 年 11 月 4 日(星期一)

時間：8 時 30 分至 10 時 30 分

地點：戶外(待定)

對象：現為隊員及有興趣做義工的朋友

費用：全免

內容：分享詩歌、太極、靜觀活動及分享

照顧者講座 如何處理認知障礙症患者的睡眠問題

日期 : 2019 年 11 月 12 日(星期二)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：中心活動室

對象：照顧者優先

費用：全免

中心旅行(11 月)

日期:2019 年 11 月 21 日(星期四)

時間：上午 9 時至下午 5 時

地點：粉嶺舊裁判法院

雲泉仙館

雲泉仙館齋宴

樂齡科技展覽

費用：$100