

# 6月至7月活動每週時間表



網上視像

費用全免

星期一	上午 9:30 - 10:00	伸展運動
星期二	上午 9:30 - 10:00	健體運動
	上午 10:15 - 11:00	談天說地 (6 月)
	下午 1:30 - 2:00	好煮意 6 月：7/6 及 21/6 7 月：5/7 及 19/7
星期三	上午 9:30 - 10:00	肌力運動
	上午 10:15 - 11:00	例會 (6 月)
	下午 2:30 - 3:00	健體操
星期四	上午 9:30 - 10:00	活力操
	下午 2:30 - 3:00	歲月同行 6 月：2/6 及 16/6 7 月：14/7 及 28/7
星期五	上午 9:30 - 10:00	毛巾操
	上午 10:15 - 11:00	集體回憶話當年
星期六	上午 9:30 - 10:00	椅子操

活動形式：以 Zoom 視像形式進行

1. 中心定期透過 WhatsApp 發放活動節目表、連同帳號及密碼給會員
2. 會員可在當天活動前 15 分鐘，連結帳號進入活動
3. 在活動前，請會員將自己的中文姓名輸入帳號內，以便主持人識別身份

注意事項：

1. 會員須自備智能手機 / 平板電腦 / 電腦
2. 會員需預先在智能手機 / 平板電腦 / 電腦下載 Zoom 應用程式
3. 建議會員在家使用 Wifi 網絡以確保有足夠流動數據



6月份  
例會  
主題

逢星期三 時間：上午 10:15 至 11:00

6月份主題：

6月1日 健康講座：危機前的裝備，提升免疫力

6月8日 父母親節慶祝

6月15日 有趣廣東話

6月22日 生日會

6月29日 記憶有方