

新課程介紹

課程名額有限，記得先致電留位

【橡筋帶運動班 2】

上課日期	堂數	全期學費
2022年9月29日至11月17日 (逢星期四)	8堂	\$440

時間：下午 1:30 至 2:30

地點：中心大堂

內容：透過橡筋帶運動，鍛鍊及強化身體不同位置的肌肉

對象：中心會員 名額：8位 導師：崔炳耀先生

【認識 Google 功能(一)】

上課日期	堂數	全期學費
2022年11月30日至12月21日 (逢星期三)	4堂	\$140

時間：上午 11:15 至 12:15

地點：活動室 2

內容：認識 Google 不同功能 (Gmail、相簿、日曆、雲端)

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

【美圖秀秀學習班】

上課日期	堂數	全期學費
2022年10月28日至11月18日 (逢星期五)	4堂	\$140

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：活動室 2

內容：學習使用美圖秀秀 Apps 美化相片及製作簡單影片

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

【英文金曲分享小組 2】

上課日期	堂數	全期學費
2022年11月2日至12月21日 (逢星期三)	8堂	\$240

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：活動室 4

內容：分享懷舊英文金曲

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

【黏土花班】

上課日期	堂數	全期學費
2022年11月8日至11月29日 (逢星期二)	4堂	\$120

時間：下午 1:00 至 2:00

地點：活動室 3

內容：學習以黏土製作玫瑰花、櫻花等

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

10月至11月例會

逢星期三 上午9:30至11:00

內容：運動（上午9:30至10:00）及例會（上午10:00至11:00）

10月份主題：

10月5日 健康講座 - 壓力處理：減低家中護老者的精神壓力

10月12日 我寫你唱 - 中心的開心生活“舊曲新詞”即場演繹

10月19日 認識長者友善社區（二）

10月26日 智能世代 - 生活與科技

11月份主題：

11月2日 健康講座 - 長者常見的氣喘問題（一）

11月9日 智能世代 - 健康與科技

11月16日 認識長者友善社區（三）及長者日慶祝

11月23日 我們的經典金曲

11月30日 健康講座 - 肥胖的疑惑

10月至11月每週視像活動



星期一	上午9:30 - 10:00	伸展運動	費用全免
星期二	上午9:30 - 10:00	健體運動	
	下午2:30 - 3:00	鬥智鬥力健腦時間	
星期三	上午9:30 - 10:00	肌力運動	
星期四	上午9:30 - 10:00	活力操	
星期五	上午9:30 - 10:00	毛巾操	
星期六	上午9:30 - 10:00	椅子操	

特別活動推介

大家記得致電中心留位一齊參與

【全港耆英佈道大會 - 喜見彩虹】

日期：2022年10月18日（星期二）

時間：上午10:00至11:00

地點：九龍城浸信會

內容：香港浸信會醫院護士團契獻詩

梁綺屏女士分享見證

屈偉豪牧師信息分享

對象：中心會員及50歲以上人士

大家踴躍參與

交通安排：

中心將安排旅遊巴接載參加者

集合時間：上午9:15

集合地點：中心大堂



【區樹洪健康中心 39 周年紀念感恩崇拜】

日期：2022年11月26日（星期六）

時間：下午2:30至3:30

地點：香港浸信會醫院D座9樓禮堂

內容：感恩崇拜、會員獻唱、頒發10年、20年、30年會員獎

對象：中心會員



2022 年 10 月至 11 月中心每週 (實體) 班組 / 活動時間表

星期/時間	上午		下午	
星期一	粵曲班 1	09:15 - 10:30	橡筋帶運動班	12:30 - 01:30
	義工小組聚會	10:00 - 11:00	書法班 1	12:45 - 02:00
	齊齊唱歌仔	11:00 - 12:00	智開心小組	01:30 - 02:30
	軟握力球運動班	11:00 - 12:00	太極扇班	02:00 - 03:00
			書法班 2	02:30 - 03:45
星期二	八段錦班 1	09:30 - 10:30	書法班 3	12:45 - 02:00
	經典金曲班	09:30 - 10:30	黏土花班 (11 月)	01:00 - 02:00
	談天說地	10:15 - 11:15	書法班 4	02:30 - 03:45
	查經班 1	10:00 - 11:00		
	五禽戲	10:00 - 11:00		
	八段錦班 2	11:00 - 12:00		
	查經班	11:30 - 12:30		
星期三	肌力運動	09:30 - 10:00	耆樂相聚	01:00 - 02:00
	二胡班 1	09:45 - 11:00	英文金曲分享小組	01:30 - 02:30
	例會	10:00 - 11:00	讚美操 1	01:30 - 02:30
	認識 Google 功能(一)	11:15 - 12:15	英文金曲分享小組 2	03:00 - 04:00
	二胡班 2	11:30 - 12:45		
星期四	太極初班	09:30 - 10:30	書法班 5	12:45 - 02:00
	活力操	09:30 - 10:30	油粉彩風景畫班	01:00 - 02:15
	智樂趣小組	10:45 - 12:00	橡筋帶運動班 2	01:30 - 02:30
	太極班 1	11:00 - 12:00	SING 動時間	01:45 - 03:00
	活力操 2	11:00 - 12:00	書法班 6	02:30 - 03:45
			素描班	02:45 - 04:00
星期五	山水國畫班 1	09:30 - 10:45	八段錦班 3	01:00 - 02:00
	美圖秀秀學習班	10:30 - 11:30	人物小寫意	01:00 - 02:15
	排排舞班	11:00 - 12:15	恩典詩班 1	02:00 - 03:00
	山水國畫班 2	11:15 - 12:30	八段錦班 4	02:30 - 03:30
			恩典詩班 2	03:30 - 04:30
星期六	粵曲班 2	09:30 - 10:45		
	健體 18 式 1	09:30 - 10:30		
	普拉提蓆上運動班	10:30 - 11:30		
	健體 18 式 2	11:00 - 12:00		

中心報告：1/10 國慶假期、4/10 重陽節假期，中心暫停開放