

# 光愛中心 愛樂天地(華富)

## 開放時間

星期一至五上午 9:00 至下午 5:30

電話：2451 7797

星期六上午 9:00 至下午 1:00

網址：[www.LLHome.org](http://www.LLHome.org)

2023 年 12 月中心通訊

## 身心健康活動

### 齊齊做運動伸展班

日期：逢星期二

時間：上午 10:30 至 11:30

節數：每週一次，按月報名

費用：全免

對象：會員、對伸展運動有興趣的人士 名額：30

內容：齊齊做運動，強化肌肉力量，配合唱遊、  
短講、見證，活出健康快樂生活



### 預防認知障礙訓練班 (齊歡唱篇)

日期：逢星期四

時間：下午 2:30 至 3:45

節數：每週一次，按月報名

費用：全免

對象：會員 名額：30

內容：藉遊戲、唱歌、活動訓練腦筋，幫助延緩腦退化，  
又有見證和心聲分享



### 物理治療運動班

日期：12 月 2 日至 12 月 23 日，逢星期六

時間：下午 2:30 至 3:45

節數：4

費用：全免

對象：會員

名額：30

內容：由物理治療師主講，傳遞健體知識、一齊做運動、團契時光



## 運動伸展班

日期：11月23日至12月21日，逢星期四

時間：晚上 7:30 至 8:45

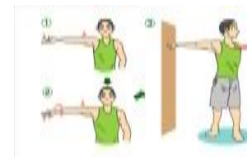
節數：5

費用：全免

對象：會員

名額：25

內容：伸展和彈力帶運動、強化肌肉、預防骨質疏鬆，團契和幸福小組



## 社交及康樂活動

### 星期三歡樂團契

日期：逢星期三

時間：上午 10:30 至 11:30

節數：每週一次，按月報名

費用：全免

對象：會員

名額：30

內容：開心唱遊、聖經故事、見證分享等等，認識基督信仰



## 特備活動

12月24日(星期日) : 愛樂在華富報佳音

12月28日(星期四) : 會員生日會及同樂日

