

一	二	三	四	五	六	日
19/11 下午：拉筋破紀錄 (摩士劇場)		1 10:30 歡樂團契	2 14:30 預防認知障礙訓練班	3	4 14:30 健康養生班	5 11:15 主日團契 14:30 小結他班
6 	7 10:30 齊齊做運動伸展班	8 10:30 歡樂團契	9 14:30 預防認知障礙訓練班	10 	11 14:30 健康養生班	12 11:15 主日團契 14:30 小結他班
13	14 10:30 齊齊做運動伸展班	15 10:30 歡樂團契	16 14:30 預防認知障礙訓練班	17	18 14:30 健康養生班	19 11:15 主日團契 14:30 小結他班
20 	21 10:30 齊齊做運動伸展班	22 10:30 歡樂團契	23 14:30 預防認知障礙訓練班 19:30 運動伸展班	24	25 14:30 健康養生班	26 11:15 主日團契 14:30 小結他班
27	28 10:30 齊齊做運動伸展班	29 10:30 歡樂團契	30 14:30 預防認知障礙訓練班 19:30 運動伸展班	華富(二)邨商場7樓28號鋪 (電話：2451 7797) 辦公時間：星期一至五上午9:00至下午5:30 (午膳時間：下午1:00至2:00) 星期六上午9:00至下午1:00；星期日及公眾假期休息		

