

# 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

星期六上午 9:00 至下午 1:00

星期日及公眾假期休息

電話：2451 7797

網址：www.LLHome.org

地址：華富(二)邨商場 7 樓 28 號鋪

2023 年 10 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：一齊做運動，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

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：藉遊戲和活動訓練腦筋，幫助延緩腦退化，又有見證分享，提升生活素質

### 物理治療運動班

日期：第一班 7/10 至 28/10，逢星期六

時間：下午 2:30 至 3:45

第二班 2/12 至 23/12，逢星期六

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

### 健康養生班

日期：11 月 4 日至 11 月 25 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：25

內容：醫護人士分享實用健康和疾病資訊、齊做運動、團契時光



## 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



### 汽球扭扭樂

日期：10月8日至10月29日，逢星期日

時間：下午 2:30 至 3:30

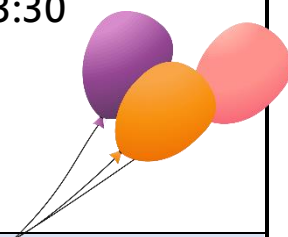
節數：4

費用：80 元

對象：會員、有興趣學扭汽球的人士

名額：15

內容：教授扭汽球技巧，製作不同款式作品，適合初學者



### 小結他班

日期：10月8日至11月26日，逢星期日

時間：下午 2:30 至 3:30

節數：8

費用：160 元

對象：會員(初學者)、有興趣學習彈奏小結他的女士 名額：12

內容：夏威夷小結他分享及學習，掌握彈奏技巧；基礎樂理



### 成人中文識字班

日期：10月7日至10月28日，逢星期六

時間：上午 10:30 至 11:30

節數：4

費用：20 元

對象：長者會員

名額：15

內容：認識中文字詞，掌握日常生活用字



## 特備活動

9月28日(星期四)下午 2:30 : 會員同樂日與生日會

10月23日(星期一/重陽節) : 愛心步行日(沙田大會堂及沙田公園)

11月底或12月初 : 開心一日遊(詳情待定)

