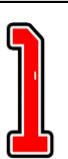


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					十三 1 <b>元旦假期 中心暫停開放</b>	十四 2 <b>9:00 操曲班(9)(4)</b> 2:15 粵曲班(4)(6)
十六 4 	十七 5 9:15 瑜伽入門班4(3) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(4)(7) <b>2:00 大例會</b> 3:00 樂齡醒腦運動班(10A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動(10B)(1)	十八 6 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(7) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(7) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(5)	十九 7 9:00 社區健體物理治療服務(4)(8) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(5) 2:30 樂齡心晴行動(3)(5)	二十 8 9:15 U3A 愛心編織班(4)(5) 2:00 國畫A班(4)(7) 3:35 國畫B班(4)(7)	廿一 9 <b>9:00操曲班(10)(1)</b> 2:15 粵曲班(4)(7)	廿二 10 9:15 U3A書法A班(4)(6) 10:30 U3A書法B班(4)(6)
廿三 11 	廿四 12 9:15 瑜伽入門班4(4) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(4)(8) 2:00 樂齡醒腦運動班(10A)(2) 3:30 樂齡醒腦運動班(10B)(2)	廿五 13 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(8) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(8) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(6)	廿六 14 9:00 社區健體物理治療服務(4)(9) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(6) 2:30 樂齡心晴行動(3)(6) <b>3:00 愛心下午茶敍(10)</b>	廿七 15 9:15 U3A 愛心編織班(4)(6) 2:00 國畫A班(4)(8) 3:35 國畫B班(4)(8)	廿八 16 9:00 操曲班(10)(2) 2:15 粵曲班(4)(8)	廿九 17 9:15 U3A書法A班(4)(7) 10:30 U3A書法B班(4)(7)
三十 18 	初一 19 9:15 瑜伽入門班4(5) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(4)(9) 2:00 樂齡醒腦運動班(10A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(10B)(3)	初二 20 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(9) 11:25 樂齡歌唱技巧3(B)(9) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(7) <b>2:30 樂齡團契(9)</b>	初三 21 <b>9:00 社區健體物理治療服(4)(10)</b> <b>10:00 睡眠健康講座</b> 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(7) 2:30 樂齡心晴行動(3)(7)	初四 22 9:15 U3A 愛心編織班(4)(7) 2:00 國畫A班(4)(9) 3:35 國畫 B 班(4)(9)	初五 23 9:00 操曲班(10)(3) 2:15 粵曲班(4)(9)	初六 24 9:15 U3A書法A班(4)(8) 10:30 U3A書法B班(4)(8)
初七 25 	初八 26 9:15 瑜伽入門班4(6) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(4)(10) 2:00 樂齡醒腦運動班(10A)(4) 3:30 樂齡醒腦運動班(10B)(4)	初九 27 <b>9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(10)</b> <b>11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(10)</b> 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(8) <b>2:30 快樂桌遊小組(8)</b>	初十 28 9:00 社區健體物理治療服務(5)(1) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(8) 2:30 樂齡心晴行動(3)(8)	十一 29 9:15 U3A 愛心編織班(4)(8) <b>2:00 國畫A班(4)(10)</b> <b>3:35 國畫 B 班(4)(10)</b>	十二 30 <b>9:00 操曲班(10)(4)</b> <b>12:30 樂齡茶聚(10)</b> 2:15 粵曲班(4)(10)	十三 31 9:15 U3A書法A班(4)(9) 10:30 U3A書法B班(4)(9)

### ★ 特別活動推介：「駿馬歡騰耀禮賢聯合春茗午宴」

日期：2026年3月11日(星期三)

時間：中午 12:00 至下午 2:30 (11:30 恭候)

地點：煌苑(石門店) - 新界沙田石門京瑞廣場二期 3 樓

早鳥優惠報名日期：2025年12月22日至2026年2月16日

標準價報名日期：2026年2月20日至2月28日

會員：早鳥優惠價 \$258 / 標準價 \$288

家屬及非會員(六歲或以上)：早鳥優惠價 \$288 / 標準價 \$318

活動內容：適逢新春佳節，中心特設午宴與各會員歡聚享用，並舉辦豐富活動內容，包括：長者表演、互動遊戲，以及福袋及抽獎環節，凝聚團圓與祝福。

交通方法：1. 搭巴士 85K 或 40X 到石門轉車站 - 濱景花園落車，向港鐵石門站方向行  
2. 搭港鐵於石門 C 出口出 或 3. 沙田港鐵站外搭 67A 專線小巴

春茗午宴菜式：

1. 清蒸沙巴龍躉
2. 頭抽豉油雞
3. 芝士焗蝦球伊麵
4. 瑤柱蛋白炒飯
5. 濃湯瑤柱泡時蔬
6. 蟹籽燒賣皇
7. 煌府蝦餃皇
8. 巧蒸菜肉包
9. 彩絲腐皮卷
10. 香甜特色糕

2026年1月份及2月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
愛心下午茶敍(10)	2026年1月14日 (星期三)	下午 3:00至5:00	金仔米線	全免	50人	<p>鳴謝<u>百樂餅家</u>贊助： 會員需於1月2日(星期五)起到本中心領取餐券，並於1月14日(星期三)下午3:00帶同餐券到金仔米線享用下午茶。</p> <p><u>金仔米線地址</u>： 沙田禾輦邨1號熟食亭(智和樓對出)</p> <p>***活動只限兩個月內未曾領取下午茶餐券之會員參加***</p>	先到先得! 派完即止!
睡眠健康講座	2026年1月21日 (星期三)	上午 10:00至11:30	浸信宣道會恩禾堂 (9:30 本中心集合)	全免	15人	<p>與<u>衛生署</u>合辦，由註冊護士講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法</li> <li>如何建立健康的睡眠習慣</li> </ol> <p><u>講座地址</u>：浸信宣道會恩禾堂 禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台)</p> <p>***活動當天需於9:30到中心集合***</p>	現已接受報名 額滿即止!
健康有「營」 外出飲食講座	2026年2月4日 (星期三)	上午 10:00至11:30	浸信宣道會恩禾堂 (9:30 本中心集合)	全免	15人	<p>與<u>衛生署</u>合辦，由註冊護士講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>出外飲食與健康的關係</li> <li>如何在不同食肆選擇較健康的食物</li> </ol> <p><u>講座地址</u>：浸信宣道會恩禾堂 禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台)</p> <p>***活動當天需於9:30到中心集合***</p>	現已接受報名 額滿即止!

天氣狀況	中心開放	室內免費及 收費活動	天氣狀況	中心開放	室內免費及 收費活動
T1 一號風球	✓	✓	 Amber 黃 藍色暴雨	✓	✓
L3 三號風球	✓	✗	 Red 紅 紅色暴雨	✓	✗
≥8 八號或以上 風球	✗	✗	 Black 黑 黑色暴雨	✗	✗

電話：26053923  
地址：沙田禾輦邨禾輦廣場平台17室  
中心Facebook：  
搜尋【禮賢會樂齡中心】