

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
     						
十四 1	十五 2	十六 3	十七 4	十八 5	十九 6	二十 7
 <p>9:15 瑜珈入門班4(7) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(1) <b>2:00 大例會</b> 3:00 樂齡醒腦運動班(11A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動(11B)(1)</p>	<p>9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(1) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(1) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(9) 2:30 快樂桌遊小組(9)(1)</p>	<p>9:00 社區健體物理治療服務(5)(2) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(9) 2:30 樂·齡心晴行動(3)(9)</p>	<p>9:15 U3A 愛心編織班(4)(9) 2:00 國畫A班(5)(1) 3:35 國畫B班(5)(1)</p>	<p>9:00 操曲班(11)(1) 2:15 粵曲班(5)(1)</p>	<p>9:15 U3A 書法A班(4)(10) 10:30 U3A 書法B班(4)(10)</p>	
廿一 8	廿二 9	廿三 10	廿四 11	廿五 12	廿六 13	廿七 14
 <p>9:15 瑜珈入門班4(8) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(2) 2:00 樂齡醒腦運動班(11A)(2) 3:30 樂齡醒腦運動班(11B)(2)</p>	<p>9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(2) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(2) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(10) 2:30 樂齡團契(10)</p>	<p>9:00 社區健體物理治療服務(5)(3) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(10) 2:30 樂·齡心晴行動(3)(10) 3:00 愛心下午茶敘(11)</p>	<p>9:15 U3A 愛心編織班(4)(10) 2:00 國畫A班(5)(2) 3:35 國畫B班(5)(2)</p>	<p>9:00 操曲班(11)(2) 2:15 粵曲班(5)(2)</p>	<p>9:15 U3A 書法A班(5)(1) 10:30 U3A 書法B班(5)(1)</p>	
廿八 15	廿九 16	初一 17	初二 18	初三 19	初四 20	初五 21
 <p>9:15 瑜珈入門班(暫停) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(暫停) 2:00 樂齡醒腦運動班(11A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(11B)(3)</p>	<p><b>農曆年初一假期 中心暫停開放</b></p>					<p>9:15 U3A 書法A班(5)(2) 10:30 U3A 書法B班(5)(2)</p>
初六 22	初七 23	初八 24	初九 25	初十 26	十一 27	十二 28
 <p>9:15 瑜珈入門班4(9) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(3) 2:00 樂齡醒腦運動班(11A)(4) 3:30 樂齡醒腦運動班(11B)(4)</p>	<p>9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(3) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(3) 2:30 快樂桌遊小組(9)(2)</p>	<p>9:00 社區健體物理治療服務(5)(4) 2:30 樂·齡心晴行動(3)(11)</p>	<p>9:15 U3A 愛心編織班(5)(1) 2:00 國畫A班(5)(3) 3:35 國畫B班(5)(3)</p>	<p>9:00 操曲班(11)(3) 12:30 樂齡茶聚(11) 2:15 粵曲班(5)(3)</p>	<p>9:15 U3A 書法A班(5)(3) 10:30 U3A 書法B班(5)(3)</p>	

「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 (上午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

♥ 2026年至2027年度會員續會安排 ♥

歡迎會員於2月2日起，在中心開放時間，帶同會員証及年費\$35到中心辦理續會手續。(綜援會員請帶同有效綜援證明文件及年費\$25)



2026年2月份及3月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
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	與衛生署合辦，由註冊護士講解： 1. 出外飲食與健康的關係 2. 如何在不同食肆選擇較健康的食物 <u>講座地址：浸信宣道會恩禾堂 禾峯邨厚和樓417-422室(商場平台)</u> <b>***活動當天需於9:30到中心集合***</b>	現已接受報名 額滿即止!
愛心下午 茶敘(11)	2026年2月11日 (星期三)	下午 3:00至5:00	金仔 米線	全免	50人	鳴謝百樂餅家贊助： 會員需於2月2日(星期一)起到本中心領取 餐券，並於2月11日(星期三)下午3:00帶 同餐券到金仔米線享用下午茶。 <u>金仔米線地址：</u> 沙田禾峯邨1號熟食亭(智和樓對出) <b>***活動只限兩個月內未曾領取下午茶餐 券之會員參加***</b>	先到先得! 派完即止!
長者常見皮膚 問題的護理 講座	2026年3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	與衛生署合辦，由註冊護士講解： 1. 長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、 足癬、主婦手等 2. 長者常遇到的皮膚問題的治理方法 <u>講座地址：浸信宣道會恩禾堂 禾峯邨厚和樓417-422室(商場平台)</u> <b>***活動當天需於9:30到中心集合***</b>	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
<b>T1</b> 一號風球	✓	✓	 <b>黃色暴雨</b>	✓	✓
<b>L3</b> 三號風球	✓	×	 <b>紅色暴雨</b>	✓	×
<b>8</b> 八號或以上 風球	×	×	 <b>黑色暴雨</b>	×	×

電話：26053923  
地址：沙田禾峯邨禾峯廣場平台17室  
中心 Facebook：  
搜尋【禮賢會樂齡中心】