






星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十三 1 	十四 2 9:15 瑜珈入門班4(10) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(4) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(11A)(4) 4:00 樂齡醒腦運動班(11B)(4)	十五 3 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(4) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(4) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(9)	十六 4 9:00 社區健體物理治療服務(5)(5) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(9) 2:30 樂齡心晴行動(3)(12) 10:00 長者常見皮膚問題的護理講座	十七 5 9:15 U3A 愛心編織班(5)(2) 2:00 國畫A班(5)(4) 3:35 國畫B班(5)(4)	十八 6 9:00 操曲班(11)(4) 2:15 粵曲班(5)(4)	十九 7 9:15 U3A書法A班(5)(4) 10:30 U3A書法B班(5)(4)
二十 8 	廿一 9 9:15 瑜珈入門班5(1) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(5) 2:00 樂齡醒腦運動班(12A)(1) 3:30 樂齡醒腦運動班(12B)(1)	廿二 10 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(5) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(5) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(10) 2:30 快樂桌遊小組(11)(1)	廿三 11 春茗活動 中心上午暫停開放 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(10) 3:00 愛心下午茶敘(12)	廿四 12 9:15 U3A 愛心編織班(5)(3) 2:00 國畫A班(5)(5) 3:35 國畫B班(5)(5)	廿五 13 9:00 操曲班(12)(1) 2:15 粵曲班(5)(5)	廿六 14 9:15 U3A書法A班(5)(5) 10:30 U3A書法B班(5)(5) 10:30 手機地圖班(1)
廿七 15 	廿八 16 9:15 瑜珈入門班5(2) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(6) 2:00 樂齡醒腦運動班(12A)(2) 3:30 樂齡醒腦運動班(12B)(2)	廿九 17 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(6) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(6) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(11) 2:30 樂齡團契(11)	三十 18 9:00 社區健體物理治療服務(5)(6) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(11)	初一 19 9:15 U3A 愛心編織班(5)(4) 2:00 國畫A班(5)(6) 3:35 國畫B班(5)(6)	初二 20 9:00 操曲班(12)(2) 2:15 粵曲班(5)(6)	初三 21 9:15 U3A書法A班(5)(6) 10:30 U3A書法B班(5)(6) 10:30 手機地圖班(2)
初四 22 	初五 23 9:15 瑜珈入門班5(3) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(5)(7) 2:00 樂齡醒腦運動班(12A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(12B)(3)	初六 24 7:30 大灣區安老體驗計劃 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(7) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(7) 2:30 網上歌唱技巧班 Live(3)(12) 2:30 快樂桌遊小組(11)(2)	初七 25 9:00 社區健體物理治療服務(5)(7) 11:00 網上歌唱技巧班video(3)(12)	初八 26 9:15 U3A 愛心編織班(5)(5) 2:00 國畫A班(5)(7) 3:35 國畫B班(5)(7)	初九 27 9:00 操曲班(12)(3) 12:30 樂齡茶聚(12) 2:15 粵曲班(5)(7)	初十 28 9:15 U3A書法A班(5)(7) 10:30 U3A書法B班(5)(7)
十一 29 	十二 30 9:15 瑜珈入門班5(4) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期(5)(8) 2:00 樂齡醒腦運動班(12A)(4) 3:30 樂齡醒腦運動班(12B)(4)	十三 31 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(8) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(8)	*2026年至2027年度會員續會安排* - 歡迎會員在中心開放時間： 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)			

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】

★ 特別活動推介：「大灣區安老體驗計劃」

日期：2026年3月24日(星期二) 集合時間：上午7點30分 集合地點：豐和邨邨口 (包交通接送) 費用：\$180 (包院舍午餐) 名額：11人	活動行程： 1.參觀光明社會福利院(深圳) 2.暢遊虹橋公園「天空之境」 3.徒步森林濕地公明墟 # 即日起可報名，額滿即止。 (報名時需帶回鄉證進行登記)
--	---

活動推介：「手機地圖班」

日期：2026年3月14日及 3月21日(逢星期六) 時間：上午10:30至11:30 地點：浸信宣道會恩禾堂 費用：全免 名額：8人	活動內容： 1. 3月14日導師會教授手機地圖使用方法。 2. 3月21日導師會帶參加者外出實踐使用手機地圖。
--	---

2026年3月份及4月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
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</u> ：浸信宣道會恩禾堂 禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台) ***活動當天需於 9:30 到中心集合***	現已接受報名 額滿即止!
愛心下午茶敘(12)	2026年3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3月2日(星期一)起到本中心領取餐券，並於3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> ： 沙田禾輦邨1號熟食亭(智和樓對出) ***活動只限兩個月內未曾領取下午茶餐券之會員參加***	先到先得! 派完即止!
春季生日會	2025年3月31日 (星期二)	下午 2:30 至 3:30	本中心	\$20	15 人	透過遊戲、歌唱活動，為1月，2月和3月生日的會員慶祝生日。 **每位參加者可獲派 〔精美禮物〕乙份** 	**只限1月至 3月生日會員 現已接受報名 額滿即止!
關愛福袋送暖行動	2026年4月12日 (星期日)	上午 10:00 至 下午 1:00	本中心	全免	200 人	本中心得到善長捐贈福袋，參加者可獲派福袋乙個。 分別有三個派發時段： 第一個時段：上午10:00 開始 第二個時段：上午11:00 開始 第三個時段：中午12:00 開始 	**只限已續會的會員 3月18日起 開始報名 額滿即止!