

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			十四 1 9:00 社區健體物理治療服務(5)(8) 2:30 樂齡健腦遊樂團 (1)(1)	十五 2 9:15 U3A 愛心編織班(1)(1) 2:00 國畫A班(1)(1) 3:35 國畫B班(1)(1)	十六 3 耶穌受難節 公眾假期 中心暫停開放	十七 4 耶穌受難節翌日 公眾假期 中心暫停開放
十八 5 復活節及清明節公眾假期	十九 6 復活節星期一及清明節翌日 公眾假期 中心暫停開放	二十 7 復活節星期一翌日 公眾假期 中心暫停開放	廿一 8 9:00 社區健體物理治療服務(1)(4) 2:30 樂齡健腦遊樂團(1)(2) 3:00 愛心下午茶敘(1)	廿二 9 9:15 U3A 愛心編織班(1)(2) 2:00 國畫A班(1)(2) 3:35 國畫B班(1)(2)	廿三 10 9:00 操曲班(1)(1) 2:15 粵曲班(1)(1)	廿四 11 9:15 U3A 書法A班(1)(1) 10:30 U3A 書法B班(1)(1)
廿五 12 10:00 福袋送暖關愛行動 2:00 和諧粉彩體驗日	廿六 13 9:15 瑜伽入門班(1)(1) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(1)(1) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(1A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動班(1B)(1)	廿七 14 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(9) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(9) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(1) 2:30 快樂桌遊小組 (1)	廿八 15 9:00 社區健體物理治療服務(1)(2) 10:00 正視肩膊痛講座 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(1) 2:30 樂齡健腦遊樂團 (1)(3)	廿九 16 9:15 U3A 愛心編織班(1)(3) 2:00 國畫A班(1)(3) 3:35 國畫B班(1)(3)	初一 17 9:00 操曲班(1)(2) 2:15 粵曲班(1)(2)	初二 18 9:15 U3A 書法A班(1)(2) 10:30 U3A 書法B班(1)(2)
初三 19 	初四 20 9:15 瑜伽入門班(1)(2) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(1)(1) 2:00 樂齡醒腦運動班(1A)(2) 3:30 樂齡醒腦運動班(1B)(2)	初五 21 9:45 樂齡歌唱技巧班4(A)(10) 11:25 樂齡歌唱技巧班4(B)(10) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(2) 2:30 樂齡團契 (1)	初六 22 9:00 社區健體物理治療服務(1)(3) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(2) 2:30 樂齡健腦遊樂團 (1)(4)	初七 23 9:15 U3A 愛心編織班(1)(4) 2:00 國畫A班(1)(4) 3:35 國畫 B 班(1)(4)	初八 24 9:00 操曲班(1)(3) 2:15 粵曲班(1)(3)	初九 25 9:15 U3A 書法A班(1)(3) 10:30 U3A 書法B班(1)(3)
初十 26 	十一 27 9:15 瑜伽入門班(1)(3) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(1)(3) 2:00 樂齡醒腦運動班(1A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(1B)(3)	十二 28 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(1) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(1) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(3) 2:30 快樂桌遊小組 (2)	十三 29 9:00 社區健體物理治療服務(1)(4) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(3) 2:30 樂齡健腦遊樂團 (1)(5)	十四 30 9:15 U3A 愛心編織班(1)(5) 2:00 國畫A班(1)(5) 3:35 國畫 B 班(1)(5)		

♥ 「2026 禮賢會賣旗義工招募」 ♥

日期：2026年5月30日(星期六)
 集合時間：上午7點(暫定)
 集合地點：禾輦邨 81 號巴士總站(暫定)

歡迎各位會員踴躍報名參與賣旗
 共襄善舉！



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】

2026年4月份中心活動

禮賢會賣旗 2026

日期：2026年4月至5月30日
 時間：中心開放時間
 目的：由於本中心為自負盈虧單位，需要籌募資金作日常營運開支，為會員提供更優質服務及活動。
 金額：金旗為100元一張，銀旗為20元一張

禮賢會賣旗 2026

凡購買\$100或以上金額之善長
 可獲得以下禮遇：
 1.退稅收據
 2.大堂張貼善長姓名一年
 3.神秘禮品乙份



***** 謝謝大家鼎力支持! *****

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
愛心下午茶敘(1)	2026年4月8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4月1日(星期三)起到本中心領取餐券，並於4月8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!
和諧粉彩體驗日	2026年4月12日 (星期日)	下午 2:00至3:00	浸信宣道會恩禾堂	全免	10人	與恩禾堂合辦： 由導師指導參加者如何使用和諧粉彩來進行繪畫創作，體驗到和諧粉彩的療癒。 <u>地址：浸信宣道會恩禾堂</u> <u>禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台)</u>	現已接受報名 額滿即止!
正視肩膊痛講座	2026年4月15日 (星期三)	上午 10:00至11:00	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. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法 2. 示範肩部運動 3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導 <u>講座地址：浸信宣道會恩禾堂</u> <u>禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台)</u> ***活動當天需於9:30到中心集合***	現已接受報名 額滿即止!