

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
 <p>勞動節快樂</p>						十五 1 勞動節假期 中心暫停開放	十六 2 9:15 U3A書法A班(1)(4) 10:30 U3A書法B班(1)(4)
十七 3	十八 4 9:15 瑜珈入門班(1)(4) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(4) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(2A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動班(2B)(1)	十九 5 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(2) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(2) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(4)	二十 6 9:00 社區健體物理治療服務(1)(5) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(4) 2:30 樂齡健腦遊樂團	廿一 7 9:15 U3A 愛心編織班(1)(6) 2:00 國畫A班(1)(6) 3:35 國畫B班(1)(6)	廿二 8 9:00 操曲班(1)(4) 2:15 粵曲班(1)(4)	廿三 9 9:15 U3A書法A班(1)(5) 10:30 U3A書法B班(1)(5)	
廿四 10	廿五 11 9:15 瑜珈入門班(1)(5) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(5) 3:00 樂齡醒腦運動班(2A)(2) 4:00 樂齡醒腦運動班(2B)(2)	廿六 12 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(3) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(3) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(5) 2:30 快樂桌遊小組(1)(3)	廿七 13 9:00 社區健體物理治療服務(1)(6) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(5) 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 愛心下午茶敘(2)	廿八 14 9:15 U3A 愛心編織班(1)(7) 2:00 國畫A班(1)(7) 3:35 國畫B班(1)(7)	廿九 15 9:00 操曲班(2)(1) 2:15 粵曲班(1)(5)	三十 16 9:15 U3A書法A班(1)(6) 10:30 U3A書法B班(1)(6) 10:30 手機地圖班2.0(1)	
初一 17	初二 18 9:15 瑜珈入門班(1)(6) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(6) 2:00 樂齡醒腦運動班(2A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(2B)(3)	初三 19 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(4) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(4) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(6) 2:30 樂齡團契(1)(2)	初四 20 9:00 社區健體物理治療服務(1)(7) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(6) 2:30 樂齡健腦遊樂團	初五 21 9:15 U3A 愛心編織班(1)(8) 2:00 國畫A班(1)(8) 3:35 國畫B班(1)(8)	初六 22 9:00 操曲班(2)(2) 2:15 粵曲班(1)(6)	初七 23 9:15 U3A書法A班(1)(7) 10:30 U3A書法B班(1)(7)	
初八 24	初九 25 佛誕翌日假期 中心暫停開放	初十 26 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(5) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(5) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(7) 2:30 快樂桌遊小組(1)(4)	十一 27 9:00 社區健體物理治療服務(1)(8) 10:00 高血壓(一) 高血壓知多少講座 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(7) 2:30 樂齡健腦遊樂團	十二 28 9:15 U3A 愛心編織班(1)(9) 2:00 國畫A班(1)(9) 3:35 國畫B班(1)(9)	十三 29 9:00 操曲班(2)(3) 2:15 粵曲班(1)(7)	十四 30 禮賢會賣旗日 中心暫停開放	

禮賢會賣旗 2026

日期：2026年4月至5月29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! *****



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5月份及6月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
愛心下午茶敘(2)	2026年5月13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5月2日(星期六)起到本中心領取餐券，並於5月13日(星期三)下午3:00帶同餐券到金仔米線享用下午茶。 金仔米線地址： 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!
手機地圖班2.0	2026年5月16日 (星期六)	上午 10:30至11:30	浸信宣道會恩禾堂	全免	15人	與 恩禾堂 合辦： 導師會教授長者如何使用手機地圖，亦會一同外出實踐使用手機地圖。 地址： 浸信宣道會恩禾堂 禾輦邨厚和樓417-422室(商場平台)	現已接受報名 額滿即止!
高血壓(一) 高血壓知多少 講座	2026年5月27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. 高血壓的高危因素 2. 促進健康生活方式 講座地址： 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!
靜觀自我關懷 體驗日	2026年6月2日 (星期二)	下午 2:30至4:00	本中心	全免	10人	導師會教授長者靜觀來培養其自我關懷，並講解靜觀對身心健康的益處。 地址： 禮賢會樂齡中心 禾輦邨禾輦廣場平台17室	現已接受報名 額滿即止!

天氣狀況	中心開放	免費及收費活動	天氣狀況	中心開放	免費及收費活動
一號風球 T1	✓	✓	黃色暴雨  Amber 黃	✓	✓
三號風球 L3	✓	×	紅色暴雨  Red 紅	✓	×
八號或以上風球 ▲8	×	×	黑色暴雨  Black 黑	×	×