

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 十六 1 9:15 瑜珈入門班(1)(7) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(7) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(3A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動班(3B)(1)	十七 2 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(6) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(6) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(7) 2:30 靜觀自我關懷體驗日	十八 3 9:00 社區健體物理治療服務(1)(9) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(7) 2:30 樂齡健腦遊樂團	十九 4 9:15 U3A 愛心編織班(1)(9) 2:00 國畫A班(1)(10) 3:35 國畫B班(1)(10)	廿十 5 9:00 操曲班(2)(4) 2:15 粵曲班(1)(8)	廿一 6 9:15 U3A書法A班(1)(8) 10:30 U3A書法B班(1)(8)	
 廿二 7 廿三 8 9:15 瑜珈入門班(1)(8) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(8) 3:00 樂齡醒腦運動班(3A)(2) 4:00 樂齡醒腦運動班(3B)(2)	廿四 9 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(7) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(7) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(8) 2:30 快樂桌遊小組(1)(5)	廿五 10 9:00 社區健體物理治療服務(1)(10) 10:00 慎防跌倒講座 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(8) 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 愛心下午茶敘(3)	廿六 11 9:15 U3A 愛心編織班(1)(10) 2:00 國畫A班(2)(1) 3:35 國畫B班(2)(1)	廿七 12 9:00 操曲班(3)(1) 2:15 粵曲班(1)(9)	廿八 13 9:15 U3A書法A班(1)(9) 10:30 U3A書法B班(1)(9)	
 廿九 14 初一 15 9:15 瑜珈入門班(1)(9) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(9) 3:00 樂齡醒腦運動班(3A)(3) 4:00 樂齡醒腦運動班(3B)(3)	初二 16 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(8) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(8) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(9) 2:30 樂齡團契(1)(3)	初三 17 9:00 社區健體物理治療服務(2)(1) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(9) 2:30 樂齡健腦遊樂團	初四 18 9:15 U3A 愛心編織班(2)(1) 2:00 國畫A班(2)(2) 3:35 國畫B班(2)(2)	端午節假期 中心暫停開放		初六 20 9:15 U3A書法A班(1)(10) 10:30 U3A書法B班(1)(10)
 初七 21 初八 22 9:15 瑜珈入門班(1)(10) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(1)(10) 2:00 樂齡醒腦運動班(3A)(4) 3:30 樂齡醒腦運動班(3B)(4)	初九 23 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(9) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(9) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(10) 2:30 快樂桌遊小組(1)(6)	初十 24 9:00 社區健體物理治療服務(2)(2) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(10) 2:30 樂齡健腦遊樂團(暫停) 2:30 夏季生日會	十一 25 9:15 U3A 愛心編織班(2)(2) 2:00 國畫A班(2)(3) 3:35 國畫B班(2)(3)	十二 26 9:00 操曲班(3)(2) 2:15 粵曲班(1)(10)	十三 27 9:15 U3A書法A班(2)(1) 10:30 U3A書法B班(2)(1)	
 十四 28 十五 29 9:15 瑜珈入門班(1)(11) 11:10 U3A輕鬆跳跳星期一(2)(1) 2:00 樂齡醒腦運動班(3A)(5) 3:30 樂齡醒腦運動班(3B)(5)	十六 30 9:45 樂齡歌唱技巧班1(A)(10) 11:25 樂齡歌唱技巧班1(B)(10) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(11)				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】	

♥ 招募社區友善大使 ♥

活動目的：透過簡單的關懷與行動，發揮「助人自助」精神，體現鄰里間守望相助，從而回饋社區。

- 活動內容：
1. 上門探訪有需要的長者
 2. 為照顧者提供暫時託管長者服務。
 3. 陪伴長者前往鄰近醫院及診所就醫。
 4. 協助舉辦地區教育活動、宣傳或推廣社區友善。

*** 如有任何疑問，可向中心職員查詢。



2026年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
慎防跌倒講座	2026年6月10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. 跌倒的後果 2. 明白引致跌倒的因素 3. 實行預防跌倒的方法 4. 跌倒後的正確處理及跟進方法 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) ***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 茶敘(3)	2026年6月10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6月1日(星期一)起到本中心領取餐券，並於6月10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： 沙田禾峯邨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!
夏季生日會	2025年6月24日 (星期三)	下午 2:30至3:30	本中心	\$20	16人	透過遊戲、歌唱活動，為4月，5月和6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4月至 6月生日會員 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	# 如免費及收費班組或活動開始前3小時，天文台已懸掛三號或以上風球、紅雨或黑雨警告訊號，當天該班組或活動取消。中心另行通知班組或活動安排。
一號風球 T1	✓	✓	黃色暴雨 	✓	✓	
三號風球 L3	✓	×	紅色暴雨 	✓	×	
八號或以上風球 8	×	×	黑色暴雨 	×	×	