

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				十七 1 香港特別行政區 成立紀念日假期 中心暫停開放 11:00 網上歌唱技巧班 video(1)(10)	十八 2 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)	十九 3 9:00 操曲班(3)(3) 2:15 粵曲班(1)(10)
廿一 5 	廿二 6 9:15 瑜伽入門班(1)(12) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(2)(2) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(4A)(1) 4:00 樂齡醒腦運動班(4B)(1)	廿三 7 9:45 樂齡歌唱技巧班2(A)(1) 11:25 樂齡歌唱技巧班2(B)(1)	廿四 8 9:00 社區健體物理治療服務(2)(3) 10:00 骨質疏鬆症講座 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 愛心下午茶敘(4)	廿五 9 9:15 U3A 愛心編織班(2)(3) 2:00 國畫A班(2)(4) 3:35 國畫B班(2)(4)	廿六 10 9:00 操曲班(3)(4) 2:15 粵曲班(2)(1)	廿七 11 9:15 U3A 書法A班(2)(3) 10:30 U3A 書法B班(2)(3)
廿八 12 	廿九 13 9:15 瑜伽入門班(暫停) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(2)(3) 3:00 樂齡醒腦運動班(4A)(2) 4:00 樂齡醒腦運動班(4B)(2)	初一 14 9:45 樂齡歌唱技巧班2(A)(2) 11:25 樂齡歌唱技巧班2(B)(2) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(11) 2:30 快樂桌遊小組(2)(1)	初二 15 9:00 社區健體物理治療服務(2)(4) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(11) 2:30 樂齡健腦遊樂團	初三 16 9:15 U3A 愛心編織班(2)(4) 2:00 國畫A班(2)(5) 3:35 國畫B班(2)(5)	初四 17 9:00 操曲班(4)(1) 2:15 粵曲班(2)(2)	初五 18 9:15 U3A 書法A班(2)(4) 10:30 U3A 書法B班(2)(4)
初六 19 	初七 20 9:15 瑜伽入門班(暫停) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(2)(4) 2:00 樂齡醒腦運動班(4A)(3) 3:30 樂齡醒腦運動班(4B)(3)	初八 21 9:45 樂齡歌唱技巧班2(A)(3) 11:25 樂齡歌唱技巧班2(B)(3) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(1)(12) 2:30 樂齡團契 (2)(1)	初九 22 9:00 社區健體物理治療服務(2)(5) 11:00 網上歌唱技巧班video(1)(12) 2:30 樂齡健腦遊樂團	初十 23 9:15 U3A 愛心編織班(2)(5) 2:00 國畫A班(2)(6) 3:35 國畫 B 班(2)(6)	十一 24 9:00 操曲班(4)(2) 2:15 粵曲班(2)(3)	十二 25 9:15 U3A 書法A班(2)(5) 10:30 U3A 書法B班(2)(5)
十三 26 	十四 27 9:15 瑜伽入門班(暫停) 11:10 U3A 輕鬆跳跳星期一(2)(5) 2:00 樂齡醒腦運動班(4A)(4) 3:30 樂齡醒腦運動班(4B)(4)	十五 28 9:45 樂齡歌唱技巧班2(A)(4) 11:25 樂齡歌唱技巧班2(B)(4) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(2)(1)	十六 29 9:00 社區健體物理治療服務(2)(6) 11:00 網上歌唱技巧班video(2)(1) 2:30 樂齡健腦遊樂團	十七 30 9:15 U3A 愛心編織班(2)(6) 2:00 國畫A班(2)(7) 3:35 國畫B班(2)(7)	十八 31 9:00 操曲班(4)(3) 2:15 粵曲班(2)(4)	

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 	✓	✓
三號風球 L3	✓	×	紅色暴雨 	✓	×
八號或以上風球 A8	×	×	黑色暴雨 	×	×

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7月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
骨質疏鬆症講座	2026年7月8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. 骨質疏鬆症的成因、病徵 2. 減慢骨質疏鬆的方法 3. 骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法 <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!
愛心下午茶敘(4)	2026年7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7月2日(星期四)起到本中心領取餐券，並於7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> <u>沙田禾輦邨1號熟食亭(智和樓對出)</u> ***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!
「長安萬象」展覽	2026年7月22日 (星期三)	下午 1:00 至 5:00	香港歷史博物館 (下午 1:00 到 沙田豐 和邨邨口集合)	全免	50 人	展覽透過隋唐珍貴文物，讓參觀者可感受隋唐兩代的璀璨，從而體會大氣開放、崇新勇進、樂觀自信的國家氣度。    <u>展覽地址：</u> <u>香港歷史博物館（尖沙咀漆咸道南100號）</u> *** 「活動當天需於下午1:00 到豐和邨邨口集合」 ***	活動需待 香港歷史博 物館落實 報名詳情請向 中心職員查詢 額滿即止!