

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
   						
廿四 4	廿五 5 11:10 輕鬆跳跳星期一(3)(4) 2:00 大例會 3:00 樂齡醒腦運動班(6A)(4) 4:00 樂齡醒腦運動班(6B)(4)	廿六 6 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(4) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(4) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(2)(9)	廿七 7 9:00 社區健體物理治療服務(3)(6) 10:00 中風(一)認識中風講座 11:00 網上歌唱技巧班video(2)(9) 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 暖心送麵包(2)(1)	廿八 8 9:15 愛心編織班(3)(3) 2:00 國畫A班(3)(6) 3:35 國畫B班(3)(6)	廿九 9 9:00 操曲班(7)(1) 2:15 粵曲班(3)(2)	廿三 3 9:15 書法A班(3)(4) 10:30 書法B班(3)(4)
初二 11	初三 12 11:10 輕鬆跳跳星期一(3)(5) 2:00 樂齡醒腦運動班(7A)(1) 3:30 樂齡醒腦運動班(7B)(1)	初四 13 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(5) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(5) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(2)(10) 2:30 快樂桌遊小組(3)(1)	初五 14 9:00 社區健體物理治療服務(3)(7) 11:00 網上歌唱技巧班video(2)(10) 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 愛心下午茶敘(7)(1)	初六 15 9:15 愛心編織班(3)(4) 2:00 國畫A班(3)(7) 3:35 國畫B班(3)(7)	初七 16 9:00 操曲班(7)(2) 2:15 粵曲班(3)(3)	初八 17 9:15 書法A班(3)(6) 10:30 書法B班(3)(6)
初九 18	初十 19 重陽節翌日 公眾假期 中心暫停開放	十一 20 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(6) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(6) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(2)(11) 2:30 樂齡團契(3)(1)	十二 21 9:00 社區健體物理治療服務(3)(8) 11:00 網上歌唱技巧班video(2)(11) 2:30 樂齡健腦遊樂團	十三 22 9:15 愛心編織班(3)(5) 2:00 國畫A班(3)(8) 3:35 國畫B班(3)(8)	十四 23 9:00 操曲班(7)(3) 2:15 粵曲班(3)(4)	十五 24 9:15 書法A班(3)(7) 10:30 書法B班(3)(7)
十六 25	十七 26 11:10 輕鬆跳跳星期一(3)(6) 2:00 樂齡醒腦運動班(7A)(2) 3:30 樂齡醒腦運動班(7B)(2)	十八 27 9:45 樂齡歌唱技巧班3(A)(7) 11:25 樂齡歌唱技巧班3(B)(7) 1:30 網上歌唱技巧班 Live(2)(12) 2:30 快樂桌遊小組(3)(2)	十九 28 9:00 社區健體物理治療服務(3)(9) 11:00 網上歌唱技巧班video(2)(12) 2:30 樂齡健腦遊樂團 3:00 耆青樂聚同遊(1)	二十 29 9:15 愛心編織班(3)(6) 2:00 國畫A班(3)(9) 3:35 國畫B班(3)(9)	廿一 30 9:00 操曲班(7)(4) 10:30 耆青樂聚同遊(2) 2:15 粵曲班(3)(5)	廿二 31 9:15 書法A班(3)(8) 10:30 書法B班(3)(8) 10:30 爆旋陀螺訓練日

★ 特別活動推介：「老有所為活動計劃」線上頒獎典禮

日期：2026年11月4日(星期三)

時間：下午 2:30 至 4:15

地點：本中心

費用：全免

名額：40 人

活動內容：

會員透過線上形式參與頒獎典禮，感受典禮氣氛，並一同支持「老有所為活動計劃」。

(參加者可獲派福袋乙個)

10月8日起接受報名，額滿即止!

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10月份及11月份中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	費用	名額	內容	備註
中風(一) 認識中風講座	2026年10月7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.中風的成因及徵狀 2.中風的治療、預防及處理方法 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!
愛心下午茶敘(7)(1)	2026年10月14日 (星期三)	下午 3:00至5:00	金仔 米線	全免	50人	鳴謝利駿食品有限公司贊助： 會員需於10月2日(星期五)起到本中心領取餐券，並於10月14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!
耆青樂聚 同遊(1)	2026年10月28日 (星期三)	下午 3:00至4:00	浸信 宣道會 恩禾堂	全免	1. 10人 2. 12人	與IVE合辦，由IVE學生教導會員玩各式遊戲： 1.玩簡單棋盤遊戲 2.玩桌遊(例如：卡卡頌、你畫我猜等)	現已接受報名 額滿即止! (活動二選一)
耆青樂聚 同遊(2)	2026年10月30日 (星期五)	上午 10:30至11:30	浸信 宣道會 恩禾堂	全免	1. 6人 2. 6人	與IVE合辦，由IVE學生教導會員玩各式遊戲： 1.玩益智桌遊(例如：UNO) 2.玩趣味投球遊戲	現已接受報名 額滿即止! (活動二選一)
暖心送 麵包(2)(2)	2026年11月4日 (星期三)	下午 3:00至4:30	本中心	全免	60人	鳴謝火炭會贊助： 會員需於10月26日至10月31日在中心開放時間，到中心登記抽籤。 抽籤日期及時間：11月3日(星期二)早上10:00 (歡迎會員前來觀看抽籤) *中籤者可於11月4日(星期三)下午3:00至4:30到中心領取麵包一個(百樂餅家提供)。	抽籤登記名額 (90個) 中籤名額 (60個)
耆青樂聚 同遊(3)	2026年11月6日 (星期五)	上午 10:30至11:30	浸信 宣道會 恩禾堂	全免	1. 6人 2. 8人	與IVE合辦，由IVE學生教導會員玩各式遊戲： 1.玩交換卡片遊戲 2.玩文字遊戲(需懂中文字)	10月8日起接受報名 額滿即止! (活動二選一)
耆青樂聚 同遊(4)	2026年11月11日 (星期三)	下午 3:00至4:00	浸信 宣道會 恩禾堂	全免	1. 6人 2. 6人	與IVE合辦，由IVE學生教導會員玩各式遊戲： 1.玩大富翁遊戲 2.玩電子遊戲	10月8日起接受報名 額滿即止! (活動二選一)