

# 2024年4月份活動表

04/01/24 星期一		04/02/24 星期二		04/03/24 星期三		04/04/24 星期四		04/05/24 星期五		04/06/24 星期六			
	9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 絲網花 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 繪畫班 10:00-11:00 信望愛 10:00-11:00 京劇 10:30-11:30 瑜伽	9:45-10:15 太極拳 9:50-10:30 民族舞 10:00-11:00 國畫班 10:00-11:00 詩歌 10:40-11:30 女聲小合唱 10:45-11:15 生活廣角	9:45-10:15 太極拳 9:45-10:30 民歌合唱 10:00-11:00 繪畫班 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 京劇 10:45-11:15 朗誦班 10:30-11:30 瑜伽	9:30-10:30 地方戲曲 9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 英語班/買菜 9:30-10:00 椅上操 10:00-11:00 廣東話小組 10:00-11:00 布貼畫 10:00-11:00 動感音樂	9:45-11:00 買菜 10:00-11:00 電視欄目 10:00-11:00 布貼畫 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK							
04/07/24 星期日		04/08/24 星期一		04/09/24 星期二		04/10/24 星期三		04/11/24 星期四		04/12/24 星期五		04/13/24 星期六	
9:45-11:00 上教會 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 絲網花 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 繪畫班 10:00-11:00 信望愛 10:00-11:00 京劇 10:30-11:30 瑜伽	9:45-10:15 太極拳 9:50-10:30 民族舞 10:00-11:00 國畫班 10:00-11:00 詩歌 10:40-11:30 女聲小合唱 10:45-11:15 生活廣角	9:45-10:15 太極拳 9:45-10:30 民歌合唱 10:00-11:00 繪畫班 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 京劇 10:45-11:15 朗誦班 10:30-11:30 瑜伽	9:30-10:30 地方戲曲 9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 英語班/買菜 9:30-10:00 椅上操 10:00-11:00 布貼畫 10:00-11:00 動感音樂	9:45-11:00 買菜 10:00-11:00 電視欄目 10:00-11:00 布貼畫 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-11:00 購物 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK							
04/14/24 星期日		04/15/24 星期一		04/16/24 星期二		04/17/24 星期三		04/18/24 星期四		04/19/24 星期五		04/20/24 星期六	
9:45-11:00 上教會 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 絲網花 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 繪畫班 10:00-11:00 信望愛 10:00-11:00 京劇 10:30-11:30 瑜伽	9:45-10:15 太極拳 9:50-10:30 民族舞 10:00-11:00 國畫班 10:00-11:00 詩歌 10:40-11:30 女聲小合唱 10:45-11:15 生活廣角	9:45-10:15 太極拳 9:45-10:30 民歌合唱 10:00-11:00 繪畫班 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 京劇 10:45-11:15 朗誦班 10:30-11:30 瑜伽	9:30-10:30 地方戲曲 9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 英語班/買菜 9:30-10:00 椅上操 10:00-11:00 廣東話小組 10:00-11:00 布貼畫 10:00-11:00 動感音樂	9:45-11:00 買菜 10:00-11:00 電視欄目 10:00-11:00 布貼畫 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK							
04/21/24 星期日		04/22/24 星期一		04/23/24 星期二		04/24/24 星期三		04/25/24 星期四		04/26/24 星期五		04/27/24 星期六	
9:45-11:00 上教會 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 絲網花 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 繪畫班 10:00-11:00 信望愛 10:00-11:00 京劇 10:30-11:30 瑜伽	9:45-10:15 太極拳 9:50-10:30 民族舞 10:00-11:00 國畫班 10:00-11:00 詩歌 10:40-11:30 女聲小合唱 10:45-11:15 生活廣角	9:45-10:15 太極拳 9:45-10:30 民歌合唱 10:00-11:00 繪畫班 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 京劇 10:45-11:15 朗誦班 10:30-11:30 瑜伽	9:30-10:30 地方戲曲 9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 英語班/買菜 9:30-10:00 椅上操 10:00-11:00 廣東話小組 10:00-11:00 布貼畫 10:00-11:00 動感音樂	9:45-11:00 買菜 10:00-11:00 電視欄目 10:00-11:00 布貼畫 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-11:00 購物 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK							
04/28/24 星期日		04/29/24 星期一		04/30/24 星期二									
9:45-11:00 上教會 10:00-11:00 電視欄目 10:10-11:00 賣果 11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲 卡拉OK	9:45-10:15 太極拳 9:45-11:00 絲網花 9:35-9:55 眼保健操/手指操 10:00-11:00 繪畫班 10:00-11:00 信望愛 10:00-11:00 京劇 10:30-11:30 瑜伽	9:45-10:15 太極拳 9:50-10:30 民族舞 10:00-11:00 國畫班 10:00-11:00 詩歌 10:40-11:30 女聲小合唱 10:45-11:15 生活廣角											
						<b>每日活動安排</b>		<b>本月活動安排</b>		每周每日	<b>固定活動安排</b>		
						8:00 - 9:00 佳木斯晨操		剪頭髮 4/3/24		9:30-10:00	五行操		
						9:00 - 09:30 早餐		4/17/24		10:00-10:20	六合功(周二及周四)		
						9:30 - 11:30 各項活動		4/24/24		9:20-10:00	數獨(周二及周五)		
						11:30-12:30 休息/午餐		慶生會 4/9/24		<b>特殊活動</b>			
						12:30 - 1:00 棋牌遊戲/準備回家				4/2/24	歡樂好聲音		