2023年6月份活動表

				06/01/23 星期四	06/02/23 星期五	06/03/23 星期六
每日活動安排				9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:30-10:00 五行操
08:00 - 09:00 佳木斯晨操				9:30-10:30 地方戲曲	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳
09:00 - 09:30 早餐				9:45-10:15 太極拳	9:45-11:00 買菜	10:00-11:00 電視欄目
09:30 - 11:30 各項活動				9:45-11:00 英語班/買菜	10:00-11:00 電視欄目	10:10-11:00 賓果
11:30-12:45 休息/ 午餐				10:00-11:00 民族舞/廣東小組	10:00-11:00 布貼畫	
12:30 - 01:00 棋牌遊戲				10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果	
01:00 - 01:30 準備回家				10:30-11:00 動感音樂		
06/04/23 星期日	06/05/23 星期一	06/06/23 星期二	06/07/23 星期三	06/08/23 星期四	06/09/23 星期五	06/10/23 星期六
9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:00-12:00 剪頭髮	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:30-10:00 五行操
9:45-10:00 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:30-10:00 五行操	9:30-10:30 地方戲曲	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳
9:45-11:00 上教會	9:45-11:00 絲網花	9:50-10:30 椅上操	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-11:00 買菜	9:45-11:00 購物
10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 繪畫班/京劇	10:00-11:00 國畫班	9:45-10:15 民歌合唱	9:45-11:00 英語班/買菜	10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 電視欄目
10:10-11:00 賓果	10:00-11:00 信望愛	10:00-11:00 詩歌/iPad課	10:00-11:00 繪畫班/京劇	10:00-11:00 民族舞	10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果
	10:30-11:15 瑜伽	10:40-11:20 女声小合	10:20-11:10 廣場舞	10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果	
		11:20-12:00 慶生會	10:30-11:15 瑜伽	10:30-11:00 動感音樂		
06/11/23 星期日	06/12/23 星期一	06/13/23 星期二	06/14/23 星期三	06/15/23 星期四	06/16/23 星期五	06/17/23 星期六
9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:00-12:00 剪頭髮	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操
9:45-10:00 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:30-10:00 五行操	9:30-10:30 地方戲曲	10:00-11:00 園遊會 慶祝父親節	9:45-10:15 太極拳
9:45-11:00 上教會	9:45-11:00 絲網花	9:50-10:30 椅上操	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳		10:00-11:00 電視欄目
10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 繪畫班	10:00-11:00 國畫班	9:45-10:15 民歌合唱	9:45-11:00 英語班/買菜		10:10-11:00 賓果
10:10-11:00 賓果	10:00-11:00 信望愛	10:00-11:00 詩歌/iPad課	10:00-11:00 繪畫班/京劇	10:00-11:00 民族舞/廣東小組		
	10:30-11:15 瑜伽	10:40-11:30 女声小合	10:20-11:10 廣場舞	10:00-11:00 布貼畫		
		10:45-11:15 生活廣角	10:30-11:15 瑜伽	10:30-11:00 動感音樂		
06/1823 星期日	06/19/23 星期一	06/20/23 星期二	06/21/23 星期三	06/22/23 星期四	06/23/23 星期五	06/24/23 星期六
9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:00-12:00 剪頭髮	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:30-10:00 五行操
9:45-10:00 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:30-10:00 五行操	9:30-10:30 地方戲曲	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳
9:45-11:00 上教會	9:45-11:00 絲網花/制作香包	9:50-10:30 椅上操	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-11:00 買菜	9:45-11:00 購物
10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 繪畫班	10:00-11:00 國畫班	9:45-10:15 民歌合唱	9:45-11:00 英語班/買菜	10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 電視欄目
10:10-11:00 賓果	10:00-11:00 信望愛	10:00-11:00 詩歌/iPad課	10:00-11:00 繪畫班/京劇	10:00-11:00 民族舞	10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果
	10:30-11:15 瑜伽	10:40-11:30 女声小合	10:20-11:10 廣場舞	10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果	
		10:45-11:15 生活廣角	10:30-11:15 瑜伽	10:30-11:00 動感音樂	10:11 special event	
06/25/23 星期日	6/26/2023	6/27/2023	6/28/2023	6/29/2023	6/30/2023	
9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 五行操	9:30-10:00 數獨/五行操	剪頭髮 6/7/2023
9:45-10:00 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:45-10:15 太極拳	9:30-10:30 地方戲曲	9:45-10:15 太極拳	6/14/2023
9:45-11:00 上教會	9:45-11:00 絲網花	9:50-10:30 椅上操	9:45-10:15 民歌合唱	9:45-10:15 太極拳	9:45-11:00 買菜	6/21/2023
10:00-11:00 電視欄目	10:00-11:00 繪畫班	10:00-11:00 國畫班	10:00-11:00 繪畫班/京劇	9:45-11:00 英語班/買菜	10:00-11:00 電視欄目	剪指甲 6/14/2023
10:10-11:00 賓果	10:00-11:00 信望愛	10:00-11:00 詩歌/iPad課	10:20-11:10 廣場舞	10:00-11:00 民族舞/廣東小組	10:00-11:00 布貼畫	6/21/2023
	10:30-11:15 瑜伽	10:40-11:30 女声小合	10:30-11:15 瑜伽	10:00-11:00 布貼畫	10:10-11:00 賓果	端午節 6/22/2023
		10:45-11:15 生活廣角		10:30-11:00 動感音樂		送香包