

# 2026年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1  假期	2 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 2:30 (中心) 健康檢查	3 8:30 (中心) 活力健康操
4  <b>10:30 (線上及實體) 主日崇拜</b>	5 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:00 (中心) 愛心饅大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 普及伸展齊放鬆	6 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 3:00 (中心) 投棋所好	7 (線上) 暖心家嚐湯 8:30 (中心) 毛巾操(一) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 10:00 (中心) 健腦運動 2:30 (中心) 馬桶清潔球	8 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) <b>9:30 (中心) 雅培奶粉售賣</b> 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 福音粵曲 11:00 (中心) 愛心饅大行動	9 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:00 (中心) 痛症與我健康講座 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 2:30 (中心) 獨居湯水聚	10 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
11  <b>10:30 (線上及實體) 主日崇拜</b>	12 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:00 (中心) 愛心饅大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部	13 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 11:00 (中心) 趣味書法班 3:00 (中心) 魔力橋初階班	14 8:30 (中心) 毛巾操(一) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) <b>9:00 (戶外) 清水灣郊遊樂</b> 10:00 (中心) 義工剪髮活動 10:00 (中心) 蝶古巴特紙巾盒 2:30 (中心) 蝶古巴特紙巾盒	15 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 福音粵曲 11:00 (中心) 愛心饅大行動	16 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 2:30 (中心) 骨質密度檢查	17 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
18  <b>10:30 (線上及實體) 主日崇拜</b>	19 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:00 (中心) 創新科技體驗日 11:00 (中心) 愛心饅大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 照顧有方	20 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 9:30 (中心) 信仰問答分享會 3:00 (中心) 廚餘升級再造工作坊	21 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) <b>9:00 (中心) 觀鳥賞藝一天遊</b> 10:00 (中心) 健腦運動 2:30 (中心) SWITCH 體感遊戲	22 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 福音粵曲 11:00 (中心) 愛心饅大行動	23 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 11:30 (中心) 飛鏢訓練班	24 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
25  <b>10:30 (線上及實體) 主日崇拜</b>	26 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:00 (中心) 愛心饅大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部	27 喜閱一生(閱讀版)	28 8:30 (中心) 毛巾操(一) 9:00 (中心) 體弱長者暫託服務 11:00 (中心) 趣味書法班 2:30 (中心) 飛鏢同樂體驗 3:30 (中心) 飛鏢同好會	29 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 9:30 (中心) 趣味中文 11:00 (中心) 福音粵曲 11:00 (中心) 愛心饅大行動	30 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 2:30 (中心) 快門慢活愛	31 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話