

2026年5月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 公眾假期	2 與祢同行：5月靈修之旅 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
3 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	4 (線上) 居家食譜分享樂 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 手語興趣班 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部	5 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 2:30 (中心) 正視肩膊痛講座 2:30 (中心) 扭扭棒桔仔小盆栽	6 (線上) 暖心家嚙湯 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 10:00 (中心) 蝶古巴特筆筒 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 2:30 (中心) 蝶古巴特筆筒 3:30 (中心) 息·蒔and栽	7 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) 愛心謎大行動 11:00 (中心) 福音粵曲 1:00 (中心) 硬地滾球同學會AB班	8 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:30 (中心) 體感大激鬥 2:30 (中心) 健康檢查	9 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
10 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	11 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 手語興趣班 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 腦玩童俱樂部	12 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 9:30 (中心) 天國近了分享會 11:00 (中心) 趣味書法	13 8:30 (中心) 毛巾操(一) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 2:30 (中心) 自制防蚊香袋 2:30 (中心) 護老遊戲樂 3:30 (中心) 息·蒔and栽	14 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 9:30 (中心) 雅培奶粉售賣 11:00 (中心) 愛心謎大行動 11:00 (中心) 福音粵曲 1:00 (中心) 硬地滾球同學會AB班	15 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:30 (中心) 體感大激鬥 2:30 (中心) 骨質密度檢查	16 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
17 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	18 8:30 (中心) 座式康樂操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (一) 10:00 (中心) 手語興趣班 11:00 (中心) 愛心謎大行動 2:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (二) 2:30 (中心) 長者保健運動	19 (線上) 喜閱一生 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 9:30 (戶外) 靈晨共聚 3:00 (中心) 魔力橋初階班	20 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 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 3:30 (中心) 息·蒔and栽	21 8:30 (中心) 拍手操 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (四) 11:00 (中心) 愛心謎大行動 1:00 (中心) 硬地滾球同學會AB班	22 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:30 (中心) 體感大激鬥 2:30 (中心) 益智醒腦食療法講座	23 8:30 (中心) 活力健康操 10:00 (中心) 實用普通話
24/31 10:30 (線上及實體) 主日崇拜	25 公眾假期	26 9:30 (中心) 體弱長者暫託服務 11:00 (中心) 趣味書法 2:30 (中心) 血壓無得輸-講座	27 8:30 (中心) 毛巾操(一) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (三) 9:30 (中心) 飛鏢同樂體驗 10:30 (中心) 飛鏢同好會 11:30 (中心) 飛鏢訓練班 3:30 (中心) 息·蒔and栽	28 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) 愛心謎大行動 1:00 (中心) 硬地滾球同學會AB班	29 8:30 (中心) 毛巾操(二) 9:00 (中心) 魔力橋凝聚樂 (五) 10:00 (中心) 硬地滾球班 11:30 (中心) 體感大激鬥	30 8:30 (中心) 活力健康操