

2024年5月份活動表

05/01/24星期三				05/02/24 星期四		05/03/24 星期五		05/04/24 星期六	
每日活動安排		本月活動安排		每周每日	固定活動安排	9:45-10:15 太極拳	9:30-10:30 地方戲曲	9:45-11:00 買菜	10:00-11:00 電視欄目
8:00 - 9:00 佳木斯晨操		剪頭髮 5/8/24	9:30-10:00 五行操	9:35-9:55 眼保健操/手指操	9:45-10:15 太極拳	10:00-11:00 電視欄目	10:10-11:00 賣果		
9:00 - 09:30 早餐		5/15/24	10:00-10:20 六合功(周二及周四)	9:45-10:30 民歌合唱	9:45-11:00 英語班/買菜	10:00-11:00 布貼畫	11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲		
9:30 - 11:30 各項活動		5/29/24	9:20-10:00 數獨(周二及周五)	10:00-11:00 京劇	9:30-10:00 椅上操	10:10-11:00 賣果	卡拉OK		
11:30-12:30 休息/午餐		慶生會 5/14/24	特殊活動		10:45-11:15 朗誦班	10:00-11:00 廣東話小組	11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲		
12:30 - 1:00 棋牌遊戲/準備回家			5/7/24 母親節活動	10:30-11:30 瑜伽	10:00-11:00 布貼畫	卡拉OK			
					10:00-11:00 動感音樂				
05/05/24 星期日		05/06/24 星期一		05/07/24 星期二		05/08/24星期三		05/09/24 星期四	
9:45-11:00 上教會		9:45-10:15 太極拳		9:45-10:15 太極拳		9:30-10:30 地方戲曲		9:45-11:00 買菜	
10:00-11:00 電視欄目		9:45-11:00 絲網花		9:35-9:55 眼保健操/手指操		9:45-10:15 太極拳		10:00-11:00 電視欄目	
10:10-11:00 賣果		9:35-9:55 眼保健操/手指操		10:00-11:00 國畫班		9:45-11:00 英語班/買菜		10:00-11:00 布貼畫	
11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲		10:00-11:00 繪畫班		10:00-11:00 詩歌		9:30-10:00 椅上操		10:10-11:00 賣果	
卡拉OK		10:00-11:00 信望愛		10:40-11:30 女聲小合唱		10:00-11:00 布貼畫		11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲	
		10:00-11:00 京劇		10:45-11:15 生活廣角		10:00-11:00 動感音樂		卡拉OK	
		10:30-11:30 瑜伽							
05/12/24 星期日		05/13/24 星期一		05/14/24 星期二		05/15/24 星期三		05/16/24 星期四	
9:45-11:00 上教會		9:45-10:15 太極拳		9:45-10:15 太極拳		9:30-10:30 地方戲曲		9:45-11:00 買菜	
10:00-11:00 電視欄目		9:45-11:00 絲網花		9:50-10:30 民族舞		9:45-10:15 太極拳		10:00-11:00 電視欄目	
10:10-11:00 賣果		9:35-9:55 眼保健操/手指操		10:00-11:00 國畫班		9:45-11:00 英語班/買菜		10:00-11:00 布貼畫	
11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲		10:00-11:00 繪畫班		10:00-11:00 詩歌		9:30-10:00 椅上操		10:10-11:00 賣果	
卡拉OK		10:00-11:00 信望愛		10:40-11:30 女聲小合唱		10:00-11:00 廣東話小組		11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲	
		10:00-11:00 京劇		10:45-11:15 生活廣角		10:00-11:00 布貼畫		卡拉OK	
		10:30-11:30 瑜伽				10:00-11:00 動感音樂			
05/19/24 星期日		05/20/24 星期一		05/21/24星期二		05/22/24 星期三		05/23/24 星期四	
9:45-11:00 上教會		9:45-10:15 太極拳		9:45-10:15 太極拳		9:30-10:30 地方戲曲		9:45-11:00 買菜	
10:00-11:00 電視欄目		9:45-11:00 絲網花		9:50-10:30 民族舞		9:45-10:15 太極拳		10:00-11:00 電視欄目	
10:10-11:00 賣果		9:35-9:55 眼保健操/手指操		10:00-11:00 國畫班		9:45-11:00 英語班/買菜		10:00-11:00 布貼畫	
11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲		10:00-11:00 繪畫班		10:00-11:00 詩歌		9:30-10:00 椅上操		10:10-11:00 賣果	
卡拉OK		10:00-11:00 信望愛		10:40-11:30 女聲小合唱		10:00-11:00 布貼畫		11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲	
		10:00-11:00 京劇		10:45-11:15 生活廣角		10:00-11:00 動感音樂		卡拉OK	
		10:30-11:30 瑜伽							
05/26/24星期日		05/27/24 星期一		05/28/24 星期二		05/29/24 星期三		05/30/24 星期三	
9:45-11:00 上教會		國殤日假期 中心休息		9:45-10:15 太極拳		9:45-10:15 太極拳		9:45-11:00 買菜	
10:00-11:00 電視欄目				9:35-9:55 眼保健操/手指操		9:45-10:15 太極拳		10:00-11:00 電視欄目	
10:10-11:00 賣果				9:45-10:30 民歌合唱		9:45-11:00 英語班/買菜		10:00-11:00 布貼畫	
11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲				10:00-11:00 京劇		9:30-10:00 椅上操		10:10-11:00 賣果	
卡拉OK				10:45-11:15 朗誦班		10:00-11:00 布貼畫		11:00-11:45 塗色/棋牌遊戲	
				10:30-11:30 瑜伽		10:00-11:00 動感音樂		卡拉OK	