

## 2026年1月 活動日程

日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	六
				1  <b>假期休息</b>	2  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	3
4	5  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>瑜伽課 上午 10:00 - 11:00</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	6  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>太極課 下午 3:00-4:00</b>	7  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	8  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>健身舞蹈課 下午 2:30-3:30</b>	9  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	10
11	12  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>瑜伽課 上午 10:00 - 11:00</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	13  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>心理健康研討會: 認識憂鬱症</b> <b>下午 2:00-3:00</b> <b>太極課 下午 3:00-4:00</b>	14  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	15  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>健身舞蹈課 下午 2:30-3:30</b>	16  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	17
18	19  <b>假期休息</b>	20  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>太極課 下午 3:00-4:00</b>	21  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>會員生日會 下午 2:00-3:00</b> <b>GHC 健康研討會</b> <b>牙齒健康 下午 3:00-4:00</b>	22  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>健身舞蹈課 下午 2:30-3:30</b>	23  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	24
25	26  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>瑜伽課 上午 10:00 - 11:00</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	27  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>太極課 下午 3:00-4:00</b>	14  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	29  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b> <b>健身舞蹈課 下午 2:30-3:30</b>	30  <b>福全福利講解</b> <b>上午 9:30-下午 4:30</b> <b>午休 下午 1:00-2:00</b>	31

在活動期間如有需要特殊協助的朋友們歡迎撥打：普通話: (833) 808-8153 (TTY: 711)/粵語: (833) 808-8161 (TTY: 711) 無須註冊即可獲得免費精美好禮，送完為止。