

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 假期休息	2 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	3
4	5 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 瑜珈課 上午 10:00 - 11:00 午休 下午 1:00-2:00	6 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 太極課 下午 3:00-4:00	7 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	8 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 健身舞蹈課 下午 2:30-3:30	9 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	10
11	12 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 瑜珈課 上午 10:00 - 11:00 午休 下午 1:00-2:00	13 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 心理健康研討會: 認識憂鬱症 下午 2:00-3:00 太極課 下午 3:00-4:00	14 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	15 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 健身舞蹈課 下午 2:30-3:30	16 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	17
18	19 假期休息	20 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 太極課 下午 3:00-4:00	21 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 會員生日會 下午 2:00-3:00 GHC 健康研討會 牙齒健康 下午 3:00-4:00	22 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 健身舞蹈課 下午 2:30-3:30	23 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	24
25	26 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 瑜珈課 上午 10:00 - 11:00 午休 下午 1:00-2:00	27 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 太極課 下午 3:00-4:00	14 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	29 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00 健身舞蹈課 下午 2:30-3:30	30 福全福利講解 上午 9:30-下午 4:30 午休 下午 1:00-2:00	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。