7月仙霞社区党群服务活动暨新时代文明实践活动预告

仙锋学思汇

▶主题党日：学习交流中央八项规定精神—仙锋第一党支部
时间:7月11日 19:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号3楼）
联系电话:62335608

▶主题党日:倾听红色旋律,传承建党精神—仙锋第三党支部
时间:7月17日 12:45
地点:宁聚里·无忧谷党群服务中心（虹古路427弄组织生活室）
联系电话:62336100

▶党课：铁血荣光八十载—从百团大战破局到张英才精神传承
时间:7月17日 14:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62335608

▶主题党日：学习中央八项规定精神——工程大党总支
时间:7月18日 19:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号3楼）
联系电话:62336100

▶主题党日：学习交流中央八项规定精神—第四片区党支部
时间:7月25日 19:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号3楼）
联系电话:62335608

▶“仙锋学思汇”红色电影系列党课
时间:7月下旬
地点:宁聚里·缤谷广场党群服务站（天山路341号缤谷广场二期5层）
联系电话:62335608

▶仙锋悦读:影读会–红色电影赏析
时间:每周二 14:00（国定假日除外）
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62336100

楼门口服务

▶楼门口服务健康便利:中医健康咨询和理疗
时间:每周三 12:00
地点:宁聚里·东方维京大厦厦门国际银行党群服务点（仙霞路333号5楼）
联系电话:62335608

▶文化休闲“维艺时间”午间一小时
时间:每周四 12:00
地点:宁聚里·东方维京大厦党群服务站（仙霞路333号9楼）
联系电话:62335608

我为群众办实事

▶我为群众办实事仙锋益行:俪人街艾灸推拿
时间:7月15日 10:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62335820

▶仙锋慧治:党建引领“多格合一”第一网格工作例会
时间:7月16日 14:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62335820

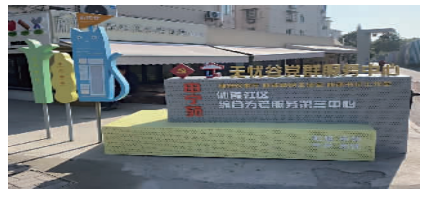
▶仙锋益行:小剪刀爱心义剪
时间:7月18日 9:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62335820

▶仙锋小先生:“小小牙医”职业体验营(需预约报名)
时间:7月23日 9:00
地点:仙霞新村街道社区党群服务中心（茅台路298号2楼）
联系电话:62335820

仙霞新村街道各为老服务阵地7月服务菜单

仙霞新村街道
综合为老服务二中心
地址:安龙路447弄4号
咨询电话:52993096

乐邻坊·虹旭无忧谷
地址:虹古路427弄
咨询电话:18001706764



仙霞新村街道
综合为老服务一中心
地址:茅台路298号甲
咨询电话:021-52868399

乐邻坊·虹纺生活馆
地址:虹古路377弄24号
咨询电话:80310308

日期	上午/9:00-11:00	下午/13:30-15:30
7月1日/周二 7月2日/周三 7月3日/周四	免费：血压、血氧、心率检测；第三方服务咨询 预约：扦脚、理发、血糖 预约：健康管家系列服务	
7月7日/周一 7月8日/周二 7月9日/周三 7月10日/周四 7月11日/周五	免费：血压、血氧、心率检测；第三方服务咨询 预约：扦脚、理发、血糖 预约：健康管家系列服务	
7月14日/周一 7月15日/周二 7月16日/周三 7月17日/周四 7月18日/周五	免费：血压、血氧、心率检测；第三方服务咨询 预约：扦脚、理发、血糖 预约：健康管家系列服务	
7月21日/周一 7月22日/周二 7月23日/周三 7月24日/周四	免费：血压、血氧、心率检测；第三方服务咨询 预约：扦脚、理发、血糖 预约：健康管家系列服务	
7月25日/周五 7月28日/周一 7月29日/周二 7月30日/周三	免费：血压、血氧、心率检测；第三方服务咨询 预约：扦脚、理发、血糖 预约：健康管家系列服务	

日期	上午	下午
7月1日	经络操、八段锦 8:40-9:30 重温红色岁月，共庆建党百年—红歌会 9:45-10:45	茶话会-日托老人座谈会 14:00-15:30
7月2日	经络操、八段锦 8:40-9:30 按摩 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30 读书会 9:45-10:45	“岁月回声，匠心筑机 老年DIY收音机创作活动” 13:15-16:15 “岁月回声，匠心筑机 老年DIY收音机创作活动” 14:30-15:30（社区） 心理 心静自然涼 14:00-15:00
7月4日	经络操、八段锦 8:40-9:30 游戏 五子棋 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30	影视欣赏 14:00-16:00
7月7日	经络操、八段锦 8:40-9:30 按摩 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30	揭开“养老保健品诈骗”的面纱（1） 14:00-15:00 揭开“养老保健品诈骗”的面纱（2） 15:00-16:00
7月8日	按摩 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30 吗歌 9:45-10:45	茅台舞蹈 14:00-16:00 彩虹翅膀：老年剪纸手工陶瓷色飞翔之旅 14:00-16:00
7月9日	经络操、八段锦 8:40-9:30 吗歌 9:45-10:45	全科沙龙——残疾力沙龙 14:00-16:00 彩虹翅膀：老年剪纸手工陶瓷色飞翔之旅 14:30-16:30（社区）
7月10日	经络操、八段锦 8:40-9:30 读书会 9:45-10:45	康复保健课堂 14:00-16:00
7月11日	经络操、八段锦 8:40-9:30 游戏 桌面游戏 9:45-10:45	影视欣赏 14:00-16:00
7月14日	经络操、八段锦 8:40-9:30 风筝 9:45-10:45	舞蹈“巨龙公校法外婚”编排（3） 14:00-15:00 舞蹈“巨龙公校法外婚”编排（4） 15:00-16:00
7月15日	经络操、八段锦 8:40-9:30 按摩 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30 吗歌 9:45-10:45	14:00-15:00 体质健康 相夫丰区风，舞和岁月情 14:00-15:00 相夫丰区风，舞和岁月情 14:30-15:30（社区）
7月17日	经络操、八段锦 8:40-9:30 读书会 9:45-10:45	健康舞蹈 14:00-16:00
7月18日	经络操、八段锦 8:40-9:30 游戏 9:45-10:45	影视欣赏 14:00-16:00
7月21日	经络操、八段锦 8:40-9:30 唱红歌 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30	棋牌（麻将扑克） 编局（5） 14:00-16:00 棋牌（麻将扑克） 编局（5） 15:00-16:00
7月22日	经络操、八段锦 8:40-9:30 唱红歌 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30	骨质疏松和关节 14:00-15:00 指尖智慧造，赞老岁月情 —DIY手机支架 14:00-15:00
7月23日	吗歌 9:45-10:45	指尖智慧造，赞老岁月情 —DIY手机支架 14:30-15:30（社区）
7月24日	经络操、八段锦 8:40-9:30 读书会 9:45-10:45	康复保健灸位按摩 14:00-16:00
7月25日	经络操、八段锦 8:40-9:30 游戏 9:45-10:45	影视欣赏 14:00-16:00
7月28日	经络操、八段锦 8:40-9:30 游戏 9:45-10:45	防范“低价旅游市场”系列（7） 14:00-15:00 防范“低价旅游市场”系列（8） 14:00-15:00
7月29日	经络操、八段锦 8:40-9:30 按摩 9:45-10:45	七月飞扬，老少同“棋”（1） 14:00-15:00
7月30日	经络操、八段锦 8:40-9:30 吗歌 9:45-10:45 经络操、八段锦 8:40-9:30	七月飞扬，老少同“棋”（2） 14:00-15:00
7月31日	经络操、八段锦 8:40-9:30 读书会 9:45-10:45	认知症早期识别与异常行为干预 14:00-15:00

日期	上午	中午	下午	晚上
7月1日	“乐邻银龄”系列活动-长者社区关怀 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月2日	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月3日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “伊爱银龄”系列活动-手工制作课堂 15:30-16:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月4日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月5日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-16:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月6日	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月7日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-16:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月8日	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-16:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月9日	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	茶多可手工制作和用途 15:30-16:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月10日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月11日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“智能银龄”系列活动-长者手机课 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月12日	长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月13日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月14日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月15日	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“九宫格”及其拓展 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月16日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月17日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月18日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“智能银龄”系列活动-长者手机课 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月19日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月20日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月21日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月22日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月23日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月24日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月25日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“伊爱银龄”系列活动-长者手机课 15:30-15:30 “长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00	老人及社区居民 16:30-19:30
7月26日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 10:00-11:00 “伊爱银龄”系列活动-长者手机课 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “老人及公益”一棋牌对战 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30
7月27日	“长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00 长者饮品制作实训 10:00-11:00 “长者运动之家”系列活动-八段锦练习 9:00-12:00	老人及社区居民 13:30-14:30	“长者运动之家”系列活动-老年健身 14:00-16:00 “盲盒拓展”及其拓展 15:30-15:30	老人及社区居民 16:30-19:30

日期	上午	中午	下午	晚上（社区服务）
7月1日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	茅台舞蹈（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月2日	手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月3日	强力伸筋八段锦 9:00-10:00	社区助餐 11:00-12:00	棋牌（麻将扑克） 14:00-16:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月4日	手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月5日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 14:00-16:00 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月6日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			
7月7日	艾灸推拿 9:30-10:30 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	茶艺社区（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	
7月8日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	国医馆按摩益脑 14:00 （地点待定）	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月9日	手工制作（长辈老人） 8:30-9:00 强力伸筋八段锦 9:00-10:00 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30 棋牌（麻将扑克） 14:00-16:00 认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月10日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 12:30-14:30 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月11日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			
7月12日	艾灸推拿 9:30-10:30 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	茶艺社区（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	
7月13日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	国医馆按摩益脑 14:00 （地点待定）	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月14日	手工制作（长辈老人） 8:30-9:00 棋牌（麻将扑克） 9:00-10:00 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30 强力伸筋八段锦 14:00-15:00 认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月15日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 12:30-14:30 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月16日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			
7月17日	艾灸推拿 9:30-10:30 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	茶艺社区（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	
7月18日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	国医馆按摩益脑 14:00 （地点待定）	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月19日	手工制作（长辈老人） 8:30-9:00 强力伸筋八段锦 9:00-10:00 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30 棋牌（麻将扑克） 14:00-16:00 认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月20日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 12:30-14:30 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月21日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			
7月22日	艾灸推拿 9:30-10:30 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	茶艺社区（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	
7月23日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	国医馆按摩益脑 14:00 （地点待定）	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月24日	手工制作（长辈老人） 8:30-9:00 强力伸筋八段锦 9:00-10:00 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30 棋牌（麻将扑克） 14:00-16:00 认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月25日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 12:30-14:30 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月26日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			
7月27日	艾灸推拿 9:30-10:30 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00	茶艺社区（日托长辈） 14:00-16:00 老年绘画兴趣班（小班） 14:00-16:00	
7月28日	公益平台来市区 7:00-11:30	社区助餐 11:00-12:00	国医馆按摩益脑 14:00 （地点待定）	晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月29日	手工制作（长辈老人） 8:30-9:00 强力伸筋八段锦 9:00-10:00 手工制作 10:00-11:00	社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00 社区助餐 11:00-12:00	卡拉操 15:30-16:30 棋牌（麻将扑克） 14:00-16:00 认知“好朋友”（认知早期干预活动（认知初期班）） 14:00-15:00	晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00 晚间特实验（小班） 16:45-19:00
7月30日	儿童手工 9:30-11:30（小班） 专注力训练营 9:30-10:30 国医馆按摩益脑 10:45-11:45	社区助餐 11:00-12:00 公益平台来市区 7:00-11:30	茶艺社区 12:30-14:30 幼儿口才表演 14:45-15:45	
7月31日	茶艺社区 9:30-11:30（小班）			