

普拉提球運動 工作坊

日期：13/1、20/1、27/1及 3/2（星期二）

時間：中午12:00-1:00

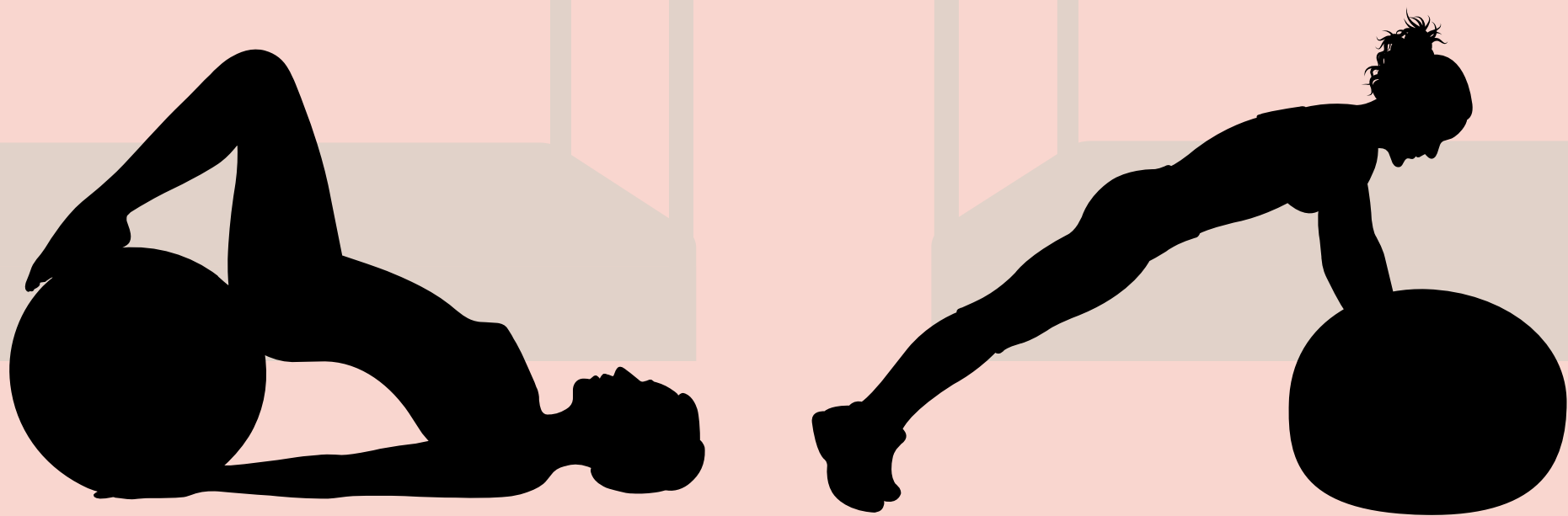
對象：葵涌區媽媽

人數：8位（新參加者優先）

地點：本中心

內容：未有動力在家運動？專業導師教你以普拉提球運動，建立恆常運動習慣，認識熱愛運動的同好

收費：\$20



繪本手工工作坊

日期：2026年1月24日(星期六)

時間：10:00-12:00

對象：居住葵涌區的公屋及劏房媽媽

名額：8對親子

地點：本中心

內容：如何以繪本及簡單手工陪伴小孩子快樂地
學習和成長？手工導師 Mani 與大家分享心
得同大家一齊試玩！

收費：全免





明愛葵涌居民互助中心
Caritas Residents Mutual Help Centre-Kwai Chung



媽媽 Comfort Zone



日期：2025年1月14日(星期三)

時間：上午10:30至下午12:30

對象：葵涌區媽媽

人數：不限，想預留位置可以Whatsapp 中心！

地點：本中心

內容：每個月的第二個星期三，想搵個街坊吹個水，飲杯咖啡，食個茶點，休息下，帶個早餐午餐上黎食都歡迎！

收費：全免



報名及查詢:

WhatsApp: 60185994 或 致電: 23371037

負責同工: 心姑娘



明愛葵涌居民互助中心
Caritas Residents Mutual Help Centre-Kwai Chung

2026媽媽陶藝班



日期：2026年1月26日、2月2日、9日、23日（星期一）

時間：早上10:00-下午12:30

對象：居住葵涌區的公屋及劏房媽媽

人數：8位

地點：本中心

內容：由專業陶藝導師陪同大家進行陶藝體驗，
一同分享陶藝的快樂！

收費：\$50

*如未能出席部分節數，請於報名時通知同工。

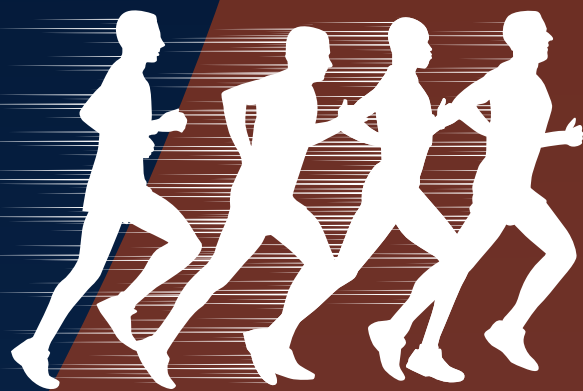
有興趣報名參加者，請致電中心：

2337 1037 或 WhatsApp: 6018 5994



明愛葵涌居民互助中心
Caritas Residents Mutual Help Centre-Kwai Chung

2026街坊夜跑班



由專業跑步教練教授正確跑姿，熱身拉筋動作，跑步補給須知，及如何預防，避免及處理傷患。

完成跑步班後，

將一同挑戰2月1日的明愛慈善跑3公里賽事！

2026年1月5日、12、19、26日（星期一）

地點 | 葵涌運動場（待定） | 時間 | 7:00PM-9:00PM

收費 | 全免 對象 | 葵涌區街坊 人數 | 15位

有興趣報名參加者，請致電中心：
2337 1037 或 WhatsApp: 6018 5994