

列治文家庭及朋友照顧者中心

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES
Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



2026年6月活動表

歡迎查詢或報名: 請致電604-279-7099或郵件caregivernavigator@rcrg.org, 或填寫在線表格。

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
|---|--|--|---|--|
| 1 | 2 10:00am-12:00pm 高級繪畫 (英語 RCP#294) | 3 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP#340) | 4 | 5 10:00am-11:00pm 扶手椅瑜伽 (英語/Zoom) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 2:00-4:00pm 中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340) |
| 15 | 16 2:00-4:00pm 自製串珠胸針 (英語/國語 RCP#340) | 17 1:00-3:00pm 壓克力花瓶繪畫(英語/國語 RCP#340) | 18 | 19 10:00am-11:00pm 冥想課(旁遮普語/Zoom) 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語 South Arm 社區中心) |
| 22 3:00-5:00pm 正念減壓 (英語/國語 RCP#340) | 23 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340) | 24 11:00am-1:00pm 自製不織布仙人掌盆栽 (英 語/粵語 RCP#340) | 25 10:00am-2:00pm 郊遊: VanDusen植物園 | 26 10:00-11:00am 冥想課 (英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國書法 (粵語/國語 RCP#340) |
| 29 2:00-4:00pm DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英 語/國語 RCP#340) | 30 | | | |

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加

我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧居家年長者 (55歲以上) 的無償照顧者, 促進他們的健康與幸福。

