

2025 良友中心 情牵你我 温暖在线 电话节目二月安排表

国语节目前5分钟会播报每周疫情数据和新闻
粤语节目与日健高龄康乐中心合作进行

参加方法：

- 提前5分钟拨打(343)-341-4711
- 请准时参加，确保周围环境安静
- 咨询：良友中心留言信箱(613)-237-4439*2777

周一(国)
10-10:30

3

你好，二月

10

乐活人生
长者外出防跌锦囊
赶走足跟痛
健康讲座

17

公众节假日
暂停一次

24

《黄帝内经
十二时辰
养生法》

周四(国)
10-10:30

6

元宵节猜谜

13

铁路冷知识

20

正向心理学

27

分门别类

周五(粤)
14-14:30

7

暂停

14

暂停

21

暂停

28

暂停

The Good Companions



由安大略省老年人与无障碍部、东安大略省联合之路和渥太华市政府提供资助和支持。

Ontario



Ottawa