

資格: 長者60以上和殘疾人士 (18+)

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
	<p>中心室內活動開放 星期一至星期五 時間: 上午8:30至2:30</p>	<p>預通知十月份的事件: 10/31萬聖節</p>		<p>1. 興仔室內和虛擬運動 上午10:30-11:30 創意手工班: 12至2:30 興仔手机班 時間: 下午1:30至2:30</p>
<p>4. 勞工節 中心關閉</p>	<p>5. Rachel瑜珈班 (坐椅) 上午10:30-11:30 獲贈計劃課程下午1-2:30 創意手工班: 12至2:30</p>	<p>6. 總是活躍 (運動)  上午10:30至11:30 交誼舞下午1至2:30</p>	<p>7. 陽光排舞班上午 9:45至11:45點 太極班-下午1至1:40初班 太極班-下午1:45-2:40中班 </p>	<p>8. 興仔室內和虛擬運動 上午10:30-11:30 創意手工班: 12至2:30 賓果遊戲 :1-1:30pm</p>
<p>11. 總是活躍 (運動)  上午10:30至11:30 陽光排舞班 下午12:45至2:45</p>	<p>12. Kurlene健身舞  上午10:30-11:15 獲贈計劃畢業典禮 下午1至2:30 創意手工班: 12至2:30</p>	<p>13. 總是活躍 (運動)  上午10:30至11:30 交誼舞下午1至2:30</p>	<p>14. 陽光排舞班上午 9:45至11:45點 太極班-下午1至1:40初班 太極班-下午1:45-2:40中班 </p>	<p>15. 興仔室內和虛擬運動 上午10:30-11:30 創意手工班: 12至2:30 興仔手机班 時間: 下午1:30至2:30</p>
<p>18. 總是活躍 (運動)  上午10:30至11:30 陽光排舞班 下午12:45至2:45</p>	<p>19. Kurlene健身舞 上午10:30-11:15 創意手工班: 12至2:30</p>	<p>20. 總是活躍 (運動)  上午10:30至11:30 交誼舞下午1至2:30</p>	<p>21. 陽光排舞班上午 9:45至11:45點 太極班-下午1至1:40初班 太極班-下午1:45-2:40中班 慶祝份生日會  時間: 下午12:30</p>	<p>22. 興仔室內和虛擬運動 上午10:30-11:30 創意手工班: 12至2:30 興仔手机班 時間: 下午1:30至2:30</p>

每周一至五的節目:

- ❖ 室內和虛擬運動:
逢星期五上午10:30-11:30
- ❖ 電腦室和打麻將
逢星期一至五上午9至2點
- ❖ 卡啦ok
逢星期一, 三和五上午9-10:30
- ❖ 創意手工班
逢星期二和五下午12至2:30
- ❖ 虛擬電腦初班
逢星期二, 上午10至11:30
- ❖ 虛擬電腦高和中班
逢星期三(高) 上午10至11:30
(中) 下午1至2:30
- ❖ 領取食物
逢星期四上午9:30至11:15
- ❖ 合唱團排練
逢星期五下午12:30至2點
(接受郵區: 94112、94127 和 94132)
- ❖ 老年及殘疾資源中心
(中文, 英文, 菲律賓)
星期一至五, 上午9:30至2:30點
- ❖ 天主教慈善机10/24/23
OMI健康展覽會 9:30-2:30

25. 領取食物盒上午9:30-1點

總是活躍 (運動)

上午10:30至11:30

陽光排舞班

下午12:45至2:45



26.

Kurlene健身舞

上午10:30-11:15

創意手工班: 12至2:30



27.

總是活躍 (運動)

上午10:30至11:30

交誼舞下午1至2:30



28.

陽光排舞班上午 9:45至11:45點

太極班-下午1至1:40初班

太極班-下午1:45-2:40中班



29. 慶祝中秋節

上午10:30-2:30

