

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	每周一至五的節目:
1. 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	2. 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30 活得更健康第二課程 (英文) 時間: 上午 10 至 12 點	3. 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 米卡, 西班牙課: 下午 12:30-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30	4. 陽光排舞班下午 12:45 至 2:45 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	5. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	❖ 室內和虛擬運動: 逢星期五上午 10:30-11:30 ❖ 電腦室 逢星期一至三 上午 9 至 3 點 ❖ 打麻將 逢星期一至五上午 9 至 3 點 ❖ 卡拉 ok 逢星期一, 三和五上午 9-10:30 ❖ 創意手工班 (Jeannine) 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 逢星期三下午 1:00-2:30 ❖ 領取食物 逢星期四上午 9:30 至 11:15 (接受郵區: 94112、94127 和 94132) ❖ 合唱團排練 逢星期五下午 12:30-2 點 ❖ 長者及殘障資源 逢星期一至五, 上午 8:30 至 3 點 (中文, 英文和菲律賓語) 預告五月份的事件: 慶祝母親節: 星期五 5/8 慶祝美國長者月: 星期五 5/24 感謝義工活動: 未定日期 營養課程講座(6, 中英課程) 5/14 至 6/18 紀念日中心關閉: 星期一 5/27
8. 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	9. 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30 活得更健康第三課程 (英文) 時間: 上午 10 至 12 點	10. 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	11. 陽光排舞班下午 12:45 至 2:45 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	12. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
15. 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	16. 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30 提前護理計劃講座(英文) Ruth 律師 (茶點) 10:45-12 點	17. 總是活躍運動 上午 10:30 至 11:30 米卡, 西班牙課: 下午 12:30-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30	18. 陽光排舞班下午 12:45 至 2:45 慶祝生日會: 下午 12:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	19. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
22. 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	23. 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30 提前護理計劃講座 (中文) Cecilia 律師 (茶點) 上午 9:45-11:15 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30	24. 血壓檢查(Teresa) 上午 9-11:30 總是活躍運動 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	25. 陽光排舞班下午 12:45 至 2:45 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	26. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
29. 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	30. Kurlene 健身舞上午 10:30-11:30 ZUMBA	 <p>感謝志工者日 4 月 20 日</p>	中心室內活動開放 星期一至星期五 時間: 上午 8:30 至 3 點		