

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	<h3>每周一至五的節目:</h3> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 室內和虛擬運動: 逢星期五上午 10:30-11:30 ❖ 電腦室和打麻將 逢星期一至四上午 9 至:30 ❖ 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) <p>預告七月份的事件: 國慶日: 星期四, 7/4 中心關閉 全國冰淇淋日: 7/19</p>
3. 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	4. 坐椅瑜伽上午 10:30-11:30 飲食營養講座(英) 上午 9:30-11 點	5. iPad 英文班: 上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班(米卡) 12:30-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30 iPad 中文班: 下午 1-2:30	6. 陽光排舞 9:45-11:45 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	7. 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	
10. 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	11. 芳姐健身舞上午 11:15-11:45 飲食營養講座(英) 上午 9:30-11 點 (中文)下午 1-2:30	12. iPad 英文班: 上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30 iPad 中文班: 下午 1-2:30	13. 陽光排舞 9:45-11:45 慶祝菲律賓國慶日 下午 12:45-2:30	14. 空中公園半日遊 10:30-1:30 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 慶祝父親節 12:30-2 點 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
17. 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	18. 坐椅瑜伽上午(珍妮)11:15-11:45 飲食營養講座(英) 上午 9:30-11 點 (中文)下午 1-2:30 六月節活動, 下午 12:15-1 點	<h2>中心關閉 六月節日</h2>		21. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 安樂居: 高血壓管理和減少鈉攝入 Julie 演講 上午 11:30-11:50 興仔手机班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
24. 領取食物盒上午 9:30-1 點 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	25. 芳姐健身舞上午 11:15-11:45 飲食營養講座 (中文)下午 1-2:30	26. 血壓檢查(Teresa) 上午 9-10:25 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班(米卡) 12:30-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30 iPad 畢業典禮 1-3 點	27. 預防虐待長者講座 上午 11-12 點 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	28. 紅木林半日遊 10:30-3 點 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	
		中心室內活動開放 星期一至星期五 時間: 上午 8:30 至 3 點 咖啡和茶: 上午 9:30-下午 2:30			