

◆ OMI SENIOR CENTER ◆

下午 12:45 至 2:45



OMI 耆英中心

65 Beverly Street, San Francisco, CA 94132 電話(415)334-5550

資格: 長者 60 以上和残疾人士 (18-59)

按你的方式!

七月 2024 年

午餐由安樂 30 街老人中心提

星期一至五: 供應帶走热餐: 上午 10:30 至下午 1 點

飯堂:中午12點至下午1點

口罩可選擇戴或不戴

我們的網頁 https://catholiccharitiessf.org/omi-senior-center/

		按心的刀	14:	我们的椭貝 nttps://cathonce
MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
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 (珍妮) 上午 10:30-11:30	3. 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 慶祝獨立日:上午 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	基期四食物取消 中心關閉 國慶日	5. <u>興仔室内和虛擬運動</u> 上午 10:30-11:30 興仔手机班 時間:下午 1:30 至 2:30
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. 芳姐健身舞 上午 10:30-11:30	10. 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	11. 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	12. <mark>没手工班</mark> <u>興仔室内和虛擬運動</u> 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 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	16. 坐椅瑜伽(路易莎) 上午 10:30-11:30 没手工班 賓果遊戏戲 12:45-1:15	17. 血压檢查(Teresa) 上午 9-11 總是活躍運動(雷秋) 上午 10:30 至 11:30 精通日益年邁,下午 1:30-2:30 交誼舞下午 1 至 2:30	18. 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	19. <u>興仔室內和虛擬運動</u> 上午 10:30-11:30 全国冰淇淋和慶祝:生日 12:30-1:30 興仔手机班 時間:下午 1:30 至 2:30
22. <mark>領取食物盒上午 9:30-1 點</mark> 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	23. 芳姐健身舞 上午 10:30-11:30	24. 總是活躍運動(雷秋) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班(米卡)12:30-1 點 精通日益年邁,下午 1:30-2:30 交誼舞下午 1 至 2:30	25. 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 慶祝生日會: 下午 12:30	26. 興仔室内和虛擬運動 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 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班	30. 坐椅瑜伽 (路易莎) 上午 10:30-11:30 没手工班	31. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班 (米卡) 12:30-1 點	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 2:15	

交誼舞下午1至2:30

每周一至五的節目:

- ❖ 電脑室和打麻將 **逢星期一至五**上午 9 至 2:30
- ❖ 卡啦 ok 逢星期一. 三和五上午 9-10:25
- ❖ 創意手工班 (Jeannine) 逢星期二和五下午 12 至 2:30
- ❖ 虛擬電脑初班 **逢星期二.上午 10 至 11:30**
- ❖ 虛擬電脑高和中班 逢星期三下午 1:00-2:30
- ❖ 领取食物 逢星期四上午 9:30 至 11:15 接受邮區: 94112、94127 和 94132)
- ❖ 合唱團排練(放暑假) 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)

八 月份的事件:

通日益年邁: 星期三 8/7 至 10/9 祝全國長者日: 星期三, 8/21