

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	4. 星期四食物取消 中心關閉 國慶日	5. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手機班 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. 沒手工班 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手機班 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 沒手工班 賓果遊戲 12:45-1:15 	17. 血壓檢查 (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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 全國冰淇淋和慶祝生日 12:30-1:30 興仔手機班 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 (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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手機班 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 下午 12:45 至 2:45	30. 坐椅瑜伽 (路易莎) 上午 10:30-11:30 沒手工班 	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 交誼舞下午 1 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 2:15	

### 每周一至五的節目:

- ❖ 電腦室和打麻將  
逢星期一至五上午 9 至 2:30
- ❖ 卡拉 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 (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)

### 預八月份的事件:

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