

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:
2. 中心關閉 勞動節	3. 節日健身舞 (Kurlene) 上午 10:30-11:30 	4. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 精通日益年邁 12:45-2:45 交誼舞下午 1 至 2:30	5. 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	6. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 安樂營養教育講座:上午 11:30-11:50 興仔手机班 時間:下午 1:30 至 2:30	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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)
9. 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 	10. 坐椅瑜伽 (路易莎) 上午 10:30-11:30 賓果遊戲 下午 1-1:30 	11. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 精通日益年邁 12:45-2:45 交誼舞下午 1 至 2:30 	12. 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	13. 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	
16. 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	17. 慶祝中秋節 上午 10:30-2:30 	18. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 精通日益年邁 12:45-2:45 交誼舞下午 1 至 2:30 參觀天主教慈善机构成人服務下午 3-5	19. 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	20. 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	
23. 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 	24. 糖尿病賦權教育項目 (英文)上午 9-10:30 坐椅瑜伽 (路易莎) 上午 10:30-11:30	25. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 血壓檢查 (Teresa) 上午 9-10:25 精通日益年邁 12:45-2:45 西班牙語班 (米卡) 12:30-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30	26. 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	27. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 總是活躍 17 周年 活動:下午 1-4 點	
30. 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		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			

預十月份的事件:
星期一, 10/14 員工訓練, 中心關閉
星期二, 10/8 乳癌交談
星期五, 10/25 社區衛生博覽會
星期四, 萬聖節 10/31