

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
		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		1. 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
4. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 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	5. 糖尿病賦權教育項目 (英文)上午 9-10:30 第三屆阿爾茨海默症步行活動在附近 上午 10:45-11:30	6. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 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	7. 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	8. 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 舉辦第三屆的軍人典禮 下午 12:30-2:15
11. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 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	12. 糖尿病賦權教育項目 (英文)上午 9-10:30 芳姐健身舞 上午 10:30-11:30	13. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	14. SFSU 健康護理檢查,上午 9-2:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	15. 半日遊:耶爾巴布七埃納藝術中心,上午 10:30-2:30 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
18. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	19. 坐椅瑜伽 (Tuti) 上午 10:30-11:30	20. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 CLC 鄰居項目活動, 下午 12:45-1:30 交誼舞下午 1 至 2:30	21. 陽光排舞 9:45-11:45 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	22. 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
25. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 領取食物盒上午 9:30-1 點 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班下午 12:45-2:45	26. 感恩聚餐及現場娛樂 時間:中午 12 至下午 2 點	27. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 血壓檢查(Teresa) 上午 9-10:25 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	28. 感恩節日 中心關閉 	29. 感恩節日 中心關閉 

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
- ❖ 卡啦 ok
逢星期一, 三和五上午 9-10:25
- ❖ 創意手工班
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:上午 10:11:30 (高班)
下午 1:00-2:30 (中班)
- ❖ 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
- ❖ 預告十二月份的事件:
星期二和三, 12/24 和 12/25
平安夜和聖誕節日中心關閉