

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
2. 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 12:45-2:45	3. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 	4. 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	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 興仔手机班 時間:下午 1:30 至 2:30
9. 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 12:45-2:45	10. 芳姐健身舞 上午 10:30-11:30 	11. 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 	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. 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 12:45-2:45	17. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 	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 交誼舞下午 1 至 2:30	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. 聖誕聚餐 中午 12 點 慶祝生日會: 下午 12:30 交換禮物遊戲 1-2:30
23. 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	24. 平安夜關閉 	25. Closed for the Holidays 聖誕節關閉 	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	27. 半日遊 旧金山渡輪大樓 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
30. 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 12:45-2:45	31. 坐椅瑜伽(Tuti) 上午 10:30-11:30 新年慶祝 1-2:15 	聖誕節快樂 Merry Christmas 	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

預告一月份的事件:

- 星期三 新年 1/1/2025 關閉
- 星期一. 馬丁路德金日 1/20 關閉