

| MONDAY 星期一 | TUESDAY 星期二 | WEDNESDAY 星期三 | THURSDAY 星期四 | FRIDAY 星期五 |
|---|---|---|---|---|
|  | <p>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 點</p> | <p>1. 2025 年 中心關閉</p>  | <p>2. 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</p> | <p>3. 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</p> |
| <p>6. 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</p> | <p>7. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30</p>  | <p>8. 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30</p>  | <p>9. 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</p> | <p>10. 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</p> |
| <p>13. 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</p> | <p>14. 芳姐健身舞班 上午 10:30-11:30</p>  | <p>15. 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</p> | <p>16. 陽光排舞 9:45-11:45 慶祝一月份生日, 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</p> | <p>17. 馬丁路德金博士演講 上午 10-10:30 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</p> |
| <p>20. 中心關閉 馬丁路德金日</p> | <p>21. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30</p>  | <p>22. 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 交誼舞下午 1 至 2:30</p>  | <p>23. 陽排舞 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</p> | <p>24. 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</p> |
| <p>27. 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</p> | <p>21. Kurlene 健身舞班 上午 10:30-11:30</p>  | <p>29. 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</p> | <p>30. 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</p> | <p>31. 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</p> |

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**
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

預告二月份的事件:

- 星期三, 2/5 慶祝中國年
- 星期五, 2/14 慶祝情人節和時裝表演
- 星期一, 2/17 總統日關閉
- 星期五, 2/28 慶祝黑人歷史
- 星期六, 2/15 與希望計劃一起聚餐