

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五
3. 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	4. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30	5. 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 交誼舞下午 1 至 2:30	6. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	7. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
10. 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	11. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30	12. 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	13. 問題賭博意識與語言獲取權 下午 12:15-12:50 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	14. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 骨质疏松症的营养講座 11:30-11:50 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
17. 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 慶祝聖帕里克節日 陽光排舞下午 12:45-2:45	18. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30	19. 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	20. 太極班取消	21. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 慶祝國際婦女節 下午 12:30 -2:15
24. 領取食物盒上午 9:30-1 點 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 陽光排舞下午 12:45-2:45	25. HICAP 講座 上午 10:30-11:30	26. 血壓檢查 (Teresa) 上午 9-11 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 西班牙語班 (米卡) 12:30 交誼舞下午 1 至 2:30	27. 慶祝生日, 下午 12:30 太極班取消	28. 半日遊: 海灣水族館 上午 10:30-2:30 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
31. 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 陽光排舞下午 12:45-2:45	3月	聖派翠克節	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	聖派翠克節

## 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)
- ❖ 合唱團班  
逢星期五下午 12:30-2 點

## 預告四月份的事件:

- 健康檢查 4/3 上午 9-2:30
- 星期五, 4/18 耶穌受難日, 中心關團
- 星期六, 4/26 掰開麵包而帶着希望  
慢性疼痛, 自我管理計劃  
茶與陪伴