

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. 世界虐待講座, 上午 10:30-11:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班</p>	<p>2. 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</p>
<p>5. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 慶祝五月五日, 12-12:45 陽光排舞下午 12:45-2:45</p>	<p>6. 車輪上的圖書館上午 9:30-10:30 慢性疼痛自我管理計劃 講習班, 第二課 (英文) 上午 10 至 12 點 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點</p>	<p>7. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班(米卡)12:20-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30</p>	<p>8. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班</p> <p>Tai Chi</p>	<p>9. 慶祝母親節早餐和紅地毯 上午 9:30-11:45 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30</p>
<p>12. 技術支援與課程上午 9-10:30 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</p>	<p>13. 慢性疼痛自我管理計劃 講習班, 第三課 (英文) 上午 10 至 12 點 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點</p>	<p>14. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30</p>	<p>15. (舊金山州立大學) 健康檢查, 上午 9-2:30 沒有比這更好的長者了 (半日遊) 12:30-3:30</p> 	<p>16. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 有益心臟健康的營養講座 上午 11:30-11:50 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30</p>
<p>19. 技術支援與課程上午 9-10:30 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</p>	<p>20. 慢性疼痛自我管理計劃 講習班, 第四課 (英文) 上午 10 至 12 點 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點 聊天與陪伴/雷秋 1:30-2:30</p>	<p>21. 技術支援與課程上午 9-10:30 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</p>	<p>22. 慶祝生日, 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>23. 慶祝美國長者月活動 下午 11:30-2:45 早開飯, 上午 11:45</p>
<p>26. 中心關閉 (將士紀念日)</p>	<p>27. 領取食物盒上午 9:30-1 點 慢性疼痛自我管理計劃 講習班, 第五課 (英文) 上午 10 至 12 點 精神健康音 C.S.C. 非正式音樂 會 w/Ben 12-1 點 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點</p>	<p>28. 血壓檢查(Teresa) 上午 9-11 點 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 西班牙語班(米卡)12:20-1 點 交誼舞下午 1 至 2:30</p>	<p>29. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班</p> <p>Tai Chi</p>	<p>30. 明苑飲茶聚餐 10-3 點 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</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
琳達老師放假 5/6-5/21
星期二 5/27 重開
- ❖ 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
逢星期五下午 12:30-2 點

預告六月份的事件:
星期二, 6/10 慶祝菲律賓獨立日
星期五, 6/13 慶祝父親節
星期二, 6/17 慶祝六月節日
星期四, 6/19 六月節關閉