

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 <b>總是活躍運動 (芳姐)</b> 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:4	3. 車輪上的圖書館上午 9:30-10:30 <b>慢性疼痛自我管理計劃</b> 講習班 (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	4. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (雷秋)</b> 上午 10:30 至 11:30 <b>西班牙語班(米卡) 12:20-1 點</b> 交誼舞下午 1 至 2:30	5. <b>太極班-下午 1 至 1:40 初班</b> 太極班-下午 1:45-2:40 中班	6. <b>興仔室內和虛擬運動</b> 上午 10:30-11:30 <b>興仔手机預約班</b> 時間:下午 1:30 至 2:30
9. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (芳姐)</b> 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	10. <b>芳姐健身舞班</b> 上午 10:30-11:30 <b>慶祝菲律賓獨立日</b> 下午 12:30-2:15	11. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (雷秋)</b> 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	12. <b>零廢物展示,上午 10-11 點</b> <b>太極班-下午 1 至 1:40 初班</b> 太極班-下午 1:45-2:40 中班	13. <b>父親節早餐</b> 上午 9:30-11:45 <b>興仔手机預約班</b> 時間:下午 1:30 至 2:30
16. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (芳姐)</b> 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:45	17. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 <b>慶祝六月節日</b> 下午 12:30-2 點	18. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (雷秋)</b> 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	19. <b>中心關閉</b> 六月節日	20. <b>興仔室內和虛擬運動</b> 上午 10:30-11:30 <b>興仔手机預約班</b> 時間:下午 1:30 至 2:30
23. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>領取食物盒上午 9:30-1 點</b> <b>總是活躍運動 (芳姐)</b> 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:45	24. <b>芳姐健身舞班</b> 上午 10:30-11:30 精神健康音 C.S.C.非正式音樂會 w/Ben 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點 聊天与陪伴/雷秋 1:30-2:30	25. <b>血壓檢查(Teresa) 上午 9-11 點</b> 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (雷秋)</b> 上午 10:30 至 11:30 <b>西班牙語班(米卡) 12:20-1 點</b> 交誼舞下午 1 至 2:30	26. <b>慶祝生日,下午 12:30</b> <b>太極班-下午 1 至 1:40 初班</b> 太極班-下午 1:45-2:40 中班	27. <b>半日遊 Presidio SF</b> 上午 10:30-2:30 <b>興仔室內和虛擬運動</b> 上午 10:30-11:30 <b>有益心臟健康的營養講座</b> 上午 11:30-11:50 <b>興仔手机預約班</b> 時間:下午 1:30 至 2:30
30. 技術支援與課程上午 9:30-10:30 <b>總是活躍運動 (芳姐)</b> 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:4	 <p>父親節快樂! Happy Juneteenth!</p>		<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>6月</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**  
逢星期五下午 12:30-2 點

預告六月份的事件:  
星期五, 7/4 國慶日關閉

7月1日開始  
中心的地址是:  
2612 Ocean Ave, SF CA 94132  
415-334-5550