



OMI 耆英中心

2616 Ocean Ave
San Francisco, CA 94132
電話 (415) 334-5550

資格：長者 60 以上和殘疾人士 (18-59)

按自己的方式增長！

七月 2025 年

午餐由安樂 30 街老人中心提
星期一至五：供應帶走熱餐：上午 10:30 至下午 1 點
飯堂：中午 12 點至下午 1 點
口罩可選擇戴或不戴

我們的網頁 <https://catholiccharitiessf.org/omi-senior-center/>

MONDAY 星期一	TUESDAY 星期二	WEDNESDAY 星期三	THURSDAY 星期四	FRIDAY 星期五	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 (暫停) 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 正在放假 預告八月份的事件: 星期五,8/29 夏天舞會及慶祝生日會
7月 JULY	1. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 聰明食物課程(粵語)下午 1-2 點	2. 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 慶祝美國獨立日 11:30-1 點 沒有西班牙語班 交誼舞下午 1 至 2:30	3. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	4. 美國國慶日 中心關閉	
7. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞班 下午 12:45 至 2:45	8. 芳姐健身舞班 上午 10:30-11:30	9. 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	10. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	11. 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30	
14. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:45	15. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 茶與陪伴/雷秋 1:30-2:30	16. 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 舊金山消防局 12:45-1:30 交誼舞下午 1 至 2:30	17. 糖尿病賦權教育計劃 上午 10-12 點 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	18. 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30	
21. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:45	22. 芳姐健身舞班 上午 10:30-11:30 精神健康音 C.S.C.非正式音樂會 w/Ben	23. 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	24. 糖尿病賦權教育計劃 上午 10-12 點 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	25. 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	
28. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10:30 至 11:30 陽光排舞下午 12:45-2:4	29. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 .	30. 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	31. 糖尿病賦權教育計劃 上午 10-12 點 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	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	