

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. 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</p>
<p>4. 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 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (中文)</p>	<p>5. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30</p> 	<p>6. 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) 12:30-1:30 交誼舞下午 1 至 2:30</p>	<p>7. 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</p>	<p>8. 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</p>
<p>11. 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 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)</p>	<p>12. 健身舞班 上午 10:30-11:30</p> 	<p>13. 技術支援與課程上午 9-10:30 總是活躍運動 上午 10:30 至 11:30  交誼舞下午 1 至 2:30</p>	<p>14. 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</p>	<p>15. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 安樂營養講座/朱莉: 11:30-11:50 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30</p>
<p>18. 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 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (中文)</p>	<p>19. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 茶與陪伴/雷秋 1:30-2:30</p> 	<p>20. 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>21. 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</p>	<p>22. 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>25. 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 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)</p>	<p>26. 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 12-12:30</p>	<p>27. 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) 12:30-1:30</p>	<p>28. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班</p> 	<p>29. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:15-11:15 午餐和慶祝生日: 上午 11:30-12:15 夏天舞會, 主題: 夏威夷 12:30-2:30</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
逢星期一至五上午 9-10:25
下午 1 點至 2:30
- ❖ 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

預告九月份的事件:
星期一, 9 月 1 日勞動節中心關閉
星期五, 9 月 5 日 OMI 耆英中心
盛大開幕剪彩