



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！

十月 2025 年

午餐由安樂 30 街老人中心提供
星期一至五：供應帶走熱餐：上午 10:30 至 11:30
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
	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	1. 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	2. 慢性疼痛自我管理計劃課程 上午 10-12 (第四課程) 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	3. 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
6. 技術支援與課程上午 9-10:30 芳姐運動班取消 慶祝中秋節 下午 12:30-3 點	7. 乳腺癌講座 上午 10:30-11:30 (請大家穿粉紅色衣服)	8. 技術支援與課程上午 9-10:30 舊金山交通局議題, 上午 10-12 點 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30 	9. 慢性疼痛自我管理計劃課程 上午 10-12 (第五課程) 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	10. 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
13. 員工訓練日 上午 8:30 至下午 5 點	14. 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 	15. 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 N2N 保持水份和涼爽 12:30-1:30 PM 交誼舞下午 1 至 2:30	16. 慢性疼痛自我管理計劃課程 上午 10-12 (第六課程) 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	17. 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
20. 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)	21. 半日遊：步行去參觀南瓜 上午 10-下午 3 點 坐椅瑜伽 上午 10:30-11:30 茶與陪伴/雷秋 1:30-2:30	22. 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 交誼舞下午 1 至 2:30	23. 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 	24. 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
27. 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)	28. 坐椅瑜伽 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	29. 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	30. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班 	31. 興仔室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 萬聖節服裝表演 下午 12:30-2:30

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 12:30 至 2:50
- ❖ 虛擬電腦初班
❖ (Linda 休假 10/6-11/4)
逢星期二, 上午 10 至 11:30
- ❖ 虛擬電腦高和中班
❖ (Linda 休假 10/6-11/4)
❖ 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

預告十一月份的事件：

- 星期五. 11/7 退伍軍典禮
- 星期五. 11/14 社區健康與教育資源博覽會
- 星期四和星期五, 11/27 和 11/28 感恩節中心關閉