



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!

一月 2026 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 11:30 須預訂

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: ❖ 外帶午餐, 請在上午 9 點至下午 2 點之間致電預訂 ❖ 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 2:45 ❖ 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) ❖ 合唱團排練 与社区音乐中心 OMI 耆英中心 逢星期五下午 12:30-2 點 休假 12/19-01/09/2026 預告一月份的事件: 星期四, 1/1/2026 新年中心關閉 星期一, 1/19/2026 馬丁路德金日關閉 星期四, 1/1/2026 新年中心關閉
	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. 新年当天休息 	2. 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	
5. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 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)	6. 緊急准备演示 10:30-11:30 AM	7. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 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	8. 有声书演示 10:00-11:30 AM 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班 	9. 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	
12. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 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)	13. Cal Fresh 講座 上午 10:30-11:30 Cal Fresh 申請 上午 11:30-下午 1:00	14. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	15. 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	16. 金銀島城市公園, 10-2:30 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	
21. 因马丁·路德·金纪念日 闭馆 	20. 芳姐健身舞班 上午 10:30-11:30 茶与陪伴/雷秋 1:30-2:30	21. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10:30 至 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	22. 预先护理计划课程 10:30-11:30 AM 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	23. 芳姐室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
26. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 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)	27. 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 	28. 与特蕾莎的血压筛查 9-11 AM 技術支援與課程上午 9:00-10:30 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	29. 大脑健康生活讲座 (英文) 10:30-11:30 AM 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	30. 芳姐室內和虛擬運動 上午 10:30-11:30 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	