



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!

二月 2026 年

午餐由安樂 30 街老人中心提
星期一至五: 供應帶走热餐: 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:
2. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (芳姐)</u> 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (中文)	3. <u>坐椅瑜伽</u> 上午 10 至 11 點	4. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (雷秋)</u> 上午 10 至 11 點 西班牙語班 (米卡) 12:30-1:30 交誼舞下午 1 至 2:30	5. 教育課程: 10:30-11:30 (中文) 促進腦部与身體健康的生活方式 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	6. <u>興仔室內和虛擬運動</u> 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30	❖ 电脑室和打麻將 逢星期一至五上午 9 至 2:30
9. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (芳姐)</u> 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)	10. <u>坐椅瑜伽</u> 上午 10 至 11 點	11. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (雷秋)</u> 上午 10 至 11 點 情人節舞會, 紅毯 和慶祝生日 12:30-2:45	12. AAMG Senior 健康講座: 上午 10:30-11:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	13. <u>興仔室內和虛擬運動</u> 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30	❖ 卡啦 ok 逢星期一, 三和五上午 9-10:25
16. President' day 關閉	17. <u>坐椅瑜伽</u> 上午 10 至 11 點 茶与陪伴/雷秋 1:30-2:30	18. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (雷秋)</u> 上午 10 至 11 點 交誼舞下午 1 至 2:30	19. <u>總是活躍運動 (莫妮克)</u> 上午 10 至 11 點 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	20. <u>興仔室內和虛擬運動</u> 上午 10 至 11 點 慶祝黑人歷史月 下午 12:30-2:30	❖ 創意手工班 逢星期二和五下午 12:30 至 2:45
23. 血壓檢測上午 9-11 點 技術支援與課程上午 9:00-10:30 <u>總是活躍運動 (芳姐)</u> 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)	24. <u>坐椅瑜伽</u> 上午 10 至 11 點 精神健康音 C.S.C. 非正式音樂會 w/Ben 12-12:30 -2:30	25. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 慶祝農歷新年  上午 10:30-2:45 (在 2550 海洋街)	26. <u>總是活躍運動 (莫妮克)</u> 上午 10 至 11 點 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	27. <u>興仔室內和虛擬運動</u> 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 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)
		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			❖ 合唱團排練 逢星期五下午 12:30-2 點 預告三月份的事件: 星期二, 圣帕特里克節