



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
2. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (中文)	3. 坐椅瑜伽 上午 10 至 11 點	4. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 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) 促進腦部與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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
9. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)	10. 坐椅瑜伽 上午 10 至 11 點	11. 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (雷秋) 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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
16. President' day 關閉	17. 坐椅瑜伽 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 總是活躍運動 (雷秋) 上午 10 至 11 點 交誼舞下午 1 至 2:30	19. 總是活躍運動 (莫妮克) 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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10 至 11 點 慶祝黑人歷史月 下午 12:30-2:30
23. 血壓檢測上午 9-11 點 技術支援與課程上午 9:00-10:30 總是活躍運動 (芳姐) 上午 10 至 11 點 興仔 iPad 訓練班 下午 1-2:30 (英文)	24. 坐椅瑜伽 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 慶祝農曆新年 上午 10:30-2:45 (在 2550 海洋街)	26. 總是活躍運動(莫妮克) 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. 興仔室內和虛擬運動 上午 10 至 11 點 興仔手机預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
		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		

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 2:45
 - ❖ 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)
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
- 預告三月份的事件:
星期二, 圣帕特里克節

