



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!

八月 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 10:30-11:30
堂食: 中午 12 點至下午 1 點
口罩可選擇戴或不戴

此項社區服務計劃是由
三藩市殘疾人士與長者服務部資助

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
3. 三藩市大學生健康篩查 9-3 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 (中文)	4. 坐椅瑜伽 上午 10-11 點 含糖飲料講座 (華人健康組織聯會) 下午 12:45-1:45	5. 血壓檢查(Teresa) 上午 9-11 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 交誼舞下午 1 至 2:30	6. 總是活躍網絡直播 10:11 點 西班牙語班(米卡) 12:30-1:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	7. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手機預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
10.三藩市大學生健康篩查 9-3 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)	11. 坐椅瑜伽 上午 10-11 點 2030 永續發展議程 講座(Neja) 下午 12:45-1:45	12. 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	13. 總是活躍網絡直播 10:11 點 西班牙語班(米卡) 12:30-1:30 太極班取消	14. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手機預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
17.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)	18. 坐椅瑜伽 上午 10-11 點 茶與陪伴/雷秋 1:30-2:30 	19. 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	20. 總是活躍網絡直播 10:11 點 西班牙語班(米卡) 12:30-1:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	21. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手機預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
24. 健康篩查上午 9-11 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)	25. 坐椅瑜伽 上午 10-11 點 精神健康音 C.S.C.非正式音 樂會 w/Ben 12-12:30 -2:30	26.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 八月壽星慶生暨夏日舞會 下午 12:30 至 2:30	27. 總是活躍網絡直播 10:11 點 西班牙語班(米卡) 12:30-1:30 太極班-下午 1 至 1:40 初班 太極班-下午 1:45-2:40 中班	28. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手機預約班 時間:下午 1:30 至 2:30
31. 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)		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)
- ❖ 為希望而分享聚會, 星期六 8/15
在 50 Broad Street 上午 10:30-1 點
- ❖ 合唱團排練
放假 8/7 和 8/21

預告九月份的事件:
星期一, 9/7 勞動節中心關閉
星期四, 9/17 慶祝中心第一周年
星期三, 9/23 慶祝中秋節
星期五, 9/25 慶祝總是活躍 20 周年