



OMI 耆英中心

2616 Ocean Ave
San Francisco, CA 94132
電話 (415) 334-5550

九月 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
三藩市殘疾人與長者服務部資助

資格：長者 60 以上和殘疾人士 (18-59)
按自己的方式增長！

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： ❖ 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 9/19 在 50 Broad Street 上午 10:30-1 點 ❖ 合唱團排練 逢星期五下午 12:30-2 點 預告十月份的事件: 星期一, 10/12 關閉 (員工訓練) 星期五, 10/23 健康教育博覽會 星期五, 十月三十日萬萬聖節
	1. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 芳姐尊巴班 上午 10-11 點	2. 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	3. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 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	4. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
7. 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, iPhone 初班 下午 1-2:30 (英文)	8. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 瑜伽視頻, 上午 10-11 點 舊金山健康計劃醫療服務與聯邦保險講座 (粵語) 12:45-1:45	9. 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	10. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 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	11. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
14. 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, iPhone 初班 下午 1-2:30 (中文)	15. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 芳姐尊巴班上午 10-11 點 舊金山健康計劃醫療服務與聯邦保險講座 (英文) 12:45-1:45 與雷秋悠談 1:30-2:30	16. 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 骨骼健康講座: 上午 11-11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	17. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 總是活躍網絡直播 10:11 點 OMI 中心慶祝第一周年和九月份生日, 下午 12:30	18. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
21. 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 聰明食物課程 12:45-1:45 興仔 iPad, iPhone 初班 下午 1-2:30 (英文)	22. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 瑜伽視頻, 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 AAMG 健康講座 下午 12:30-1:30	23. 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 10:45 分 慶祝中秋節下午 12:30-2:30	24. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 總是活躍網絡直播 10:11 點 西班牙語班 (米卡) 12:30-1:30 認識阿茲海默症與失智症講座 下午 1:00-2:00 (英文) 下午 2:00-3:00 (中文)	25. 興仔室內和虛擬運動 上午 10-11 點 總是活躍慶祝 19 周年 下午 12:30-4 點 興仔手机預約班 時間: 下午 1:30 至 2:30	
28. 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 聰明食物課程 12:45-1:45 興仔 iPad, iPhone 初班 下午 1-2:30 (中文)	29. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 芳姐尊巴班上午 10-11 點 聯邦醫療保險知識講座 (中英文) 下午 1-2 點	30. 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		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	