Catholic Charities
◆ OMI SENIOR CENTER ◆

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

此項社区服务計劃是由
三藩市殘疾人与長者服务部資助

OMI 耆英中心

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

資格:長者 60 以上和残疾人士（18-59）
按自己的方式增長！

十一月 2026 年

午餐由安樂 30 街老人中心提
星期一至五: 供應帶走热餐: 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

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 聰明食物課程 12:45-1:45 興仔 iPad, iPhone 初班 下午 1-2:30 (中文)	3. 坐椅瑜伽 上午 10-11 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 交誼舞下午 1 至 2:30	5. 三藩市大學生健康篩查 9-3 點 總是活躍网絡直播 10:11 點 營養講座:11-11:30 (舊金山大學學生) 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 10-11 點 慶祝退軍伍日 12:30-2:30
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 聰明食物課程 12:45-1:45 興仔 iPad, iPhone 初班 下午 1-2:30 (英文)	10. 坐椅瑜伽 上午 10-11 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 交誼舞下午 1 至 2:30	12. 三藩市大學生健康篩查 9-3 阿茲海默症社区健步活動 上午 10:11 點 (請穿紫色衣服) 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	13. 网絡運動上午 10-11 點 興仔手机預约班 時間:下午 1:30 至 2:30
16. 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)	17. 坐椅瑜伽 上午 10-11 點 預立醫療指示工作坊講座 12:30-1:30 与雷秋悠談 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	19.三藩市大學生健康篩查 9-3 點 總是活躍网絡直播 10:11 點 中風的症狀講座:11-11:30 (舊金山大學學生) 慶祝生日上午 11:30 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	20. 网絡運動上午 10-11 點 興仔手机預约班 時間:下午 1:30 至 2:30
23.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)	24. 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	25.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 感恩節聚餐上午 11:30 交誼舞下午 1 至 2:30	26. 感恩節中心關閉	27. 感恩節中心關閉
30.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)		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:

- ❖ 電脑室和打麻將
  逢星期一至五上午 9 至 2:30
- ❖ 卡啦 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
- ❖ 虛擬電脑初班
  逢星期二,上午 10 至 11:30
- ❖ 虛擬電脑高和中班
- ❖ **逢星期三:上午 10:11:30 (高班)**
  下午 1:00-2:30 (中班)
- ❖ OMI 長者領取食物
  地址: 舊金山州立大學(SFSU)
  11 月 13 日,星期五開始
  每逢星期五正式開放
- ❖ 合唱團排練
  逢星期五下午 12:30-2 點
- ❖ 為希望而分享聚會, 星期六 11/21
  在 50 Broad Street 上午 10:30-1 點

預告十二月份的事件:
星期三,12/23 圣誕聚餐
星期四,12/24 平安夜中心關閉
星期五,12/25 聖誕節中心關閉
星期四.12/31 迎接新年 2027