

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
		Sep-1	Sep-2	Sep-3	Sep-4	Sep-5
9:30-10:30		手機好用軟件 安裝及介紹 Cell phone class		定心講座 Calm and Relaxation class	你講我講大家講 Discussion group	
		(10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance		(10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	(10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	
10:30-11:30		靜心講座 Stress Relief Discussion	齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class	動一動 Exercise Class	八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30					太極 Tai Chi 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	
1:30-2:30		書法班 Calligraphy class	智能IT你問我答 IT Q&A Class	營養健康講座 Nutrition & Health	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
		懷舊金曲 Music Time	輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	氣功 Qi gong		
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30		世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	
Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Sep-7	Sep-8	Sep-9	Sep-10	Sep-11	Sep-12
9:30-10:30		手機知多少 Cell phone class	跟娟姐學做甜品 Dessert making class	定心講座 Calm and Relaxation class	你講我講大家講 Discussion group	保持年輕 Forever Young Fitness
		(10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance		(10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	(10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Less Waste	
10:30-11:30			齊唱出好音樂 Singing Class	動一動 Exercise Class	八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30	Labor Day				太極 Tai Chi 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30		穿越時空影院 Movie time	輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30		世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	
Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Sep-14	Sep-15	Sep-16	Sep-17	Sep-18	Sep-19
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class		定心講座 Calm and Relaxation class	你講我講大家講 Discussion group	保持年輕 Forever Young Fitness
		(10:00-11:00)排舞 Beginner's Line Dance		(10:00-11:00) 排舞 Improver's Line Dance	(10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
10:30-11:30	排舞 Line Dance		齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30	太極 Tai Chi				保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30	繪畫初級班 Drawing Class	書法班 Calligraphy class	智能IT你問我答 IT Q&A Class	營養健康講座 Nutrition & Health	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
	開心大家唱 Karaoke Class		輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	氣功 Qi gong		
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	



Self-Help for the Elderly
安老自助處

September, 2020 Online Class 2020年九月份網上課堂
Please visit the following website to sign up 請到以下網站報名登記
<https://www.sfchampss.org/virtual-classes/>

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Sep-21	Sep-22	Sep-23	Sep-24	Sep-25	Sep-26
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class	跟娟姐學做甜品 Dessert making class	定心講座 Calm and Relaxation class	你講我講大家講 Discussion group (10:00-11:00) 保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	保持年輕 Forever Young Fitness
10:30-11:30	排舞 Line Dance		齊唱出好音樂 Singing Class 英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Baduan Jin	
11:30-12:30					保持健康和減少食物浪費 Stay Healthy and Waste Less	
1:30-2:30	開心大家唱 Karaoke Class 繪畫初級班 Drawing Class	穿越時空影院 Movie time	智能IT你問我答 IT Q&A Class 輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing	營養健康講座 Nutrition & Health 氣功 Qi gong	中醫養生保健 Chinese Medicine Health Care	
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class	健康運動 Exercise class	世界這麼大 World topics	
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics	金曲欣賞 Music Time	簡易保健操 Simple Exercise	
Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三			
Time	Sep-28	Sep-29	Sep-30			
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Stretching Class	手機知多少 Cell phone class	Celebrate Moon Festival 團團圓圓慶中秋 (10:00-12:00)			
10:30-11:30	排舞 Line Dance	靜心講座 Stress Relief Discussion				
1:30-2:30	繪畫初級班 Drawing Class 開心大家唱 Karaoke Class	懷舊金曲 Music Time	輕歌曼舞樂融融 Singing and dancing			
2:30-3:30	健康運動 Exercise class	廚樂無窮 Cooking class	椅子運動 Exercise class			
3:30-4:30	古今奇案 Crime cases	世說新語 Story time	健康探索 Healthy topics			

Classes and activities are subject to change. Contact Mr.Liu (415) 677-7607
課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向 劉先生 查詢 電話:(415) 677-7607



**Self-Help for
the Elderly**
安老自助處

2020年9月菜單

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
	1 孜然豬扒 白蘿蔔, 紅蘿蔔 香蕉	2 粟米焗魚塊 白菜 蘋果	3 冬菇蒸雞 芥菜 橙	4 豉汁蒸排骨 意大利瓜, 紅菜頭 蘋果
7 勞工節 休息一天	8 香橙焗雞上肚 椰菜花, 義大利瓜 香蕉	9 番茄免治牛肉 白菜, 紅蘿蔔 蘋果	10 馬蹄蒸肉餅 節瓜, 紅蘿蔔 橙	11 糖醋焗雞中翼 芥菜 蘋果
14 洋蔥芋頭焗排骨 白蘿蔔, 紅蘿蔔 蘋果	15 味噌焗雞 豆仔, 紅蘿蔔 橙	16 冬菜焗魚塊 紹菜, 紅蘿蔔 蘋果	17 南瓜醬豬肉 意大利瓜, 西蘭花, 羊角豆 香蕉	18 蔥花蠔汁燴火雞丸 椰菜, 紅蘿蔔 橙
21 美極焗雞中翼 西蘭花, 椰菜花 橙	22 豆瓣醬焗魚塊 白菜 香蕉	23 燕麥肉餅 青江菜 蘋果	24 蠔油彩椒牛肉 薯仔, 洋蔥, 紅蘿蔔 橙	25 沙羌焗雞下肚 青豆, 羊角豆, 紅蘿蔔 香蕉
28 沙茶焗魚 青瓜, 紅蘿蔔 橙	29 柱侯醬焗豬肉 芥菜 香蕉	30 南乳焗雞上肚 椰菜, 紅蘿蔔 蘋果		

地址: 50 E. Fifth Avenue, San Mateo, CA 94401 電話: (650) 342-0822 服務時間: Mon-Fri, 9 am - 4 pm

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Office on the Aging and other donors.
安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市耆英及殘障人士服務局及其他贊助機構贊助。



September 2020 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1 Baked Pork Chop w/ Cumin Turnips & Carrots Banana	2 Baked Fish w/ Creamy Corn Bok Choy Apple	3 Steamed Chicken w/ Chinese Mushroom Mustard Greens Orange	4 Baked Spareribs w/ Black Bean Sauce Zucchini & Beets Apple
7 Labor Day Center Closed	8 Baked Chicken Thigh w/ Citrus Sauce Cauliflower & Zucchini Banana	9 Minced Beef w/ Tomato Sauce Bok Choy & Carrots Apple	10 Minced Pork Patty w/ Water Chestnut Fuzzy Melon & Carrots Orange	11 Baked Chicken Wings w/ Sweet Vinegar Mustard Greens Apple
14 Baked Spareribs w/ Onion & Taro Turnips & Carrots Apple	15 Baked Chicken w/ Miso Green Beans & Carrots Orange	16 Baked Fish w/ Preserved Vegetables Napa Cabbage & Carrots Apple	17 Braised Pork w/ Pumpkin Sauce Broccoli, Zucchini & Okra Banana	18 Braised Turkey Meatballs w/ Green Onion & Light Oyster Sauce Cabbage & Carrots Orange
21 Baked Chicken Wings Broccoli & Cauliflower Orange	22 Baked Fish w/ Soybean Sauce Bok Choy Banana	23 Pork Patty w/ Oatmeal Shanghai Bok Choy Apple	24 Beef & Bell Pepper w/ Light Oyster Sauce Potato, Onion & Carrots Orange	25 Baked Chicken Drumstick w/ Ginger Green Peas, Okra, Carrots Banana
28 Baked Fish w/ Sha Cha Sauce Cucumber & Carrots Orange	29 Baked Pork w/ Che Hou Sauce Mustard Greens Banana	30 Baked Chicken Thigh w/ Nam Yue Sauce Cabbage & Carrots Apple		

50 E. Fifth Avenue, San Mateo, CA 94401 Tel: (650) 342-0822 Operation Hours: Mon-Fri, 9 am - 4 pm <http://www.selfhelpelderly.org>

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Office on the Aging and other donors.
安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市耆英及殘障人士服務局及其他資助機構贊助。