

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	保持年轻 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	保持年轻 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

2020年9月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	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	5
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	12
14 洋葱芋頭焗排骨 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	19
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, 洋葱, 紅蘿蔔 橙	25 沙羌焗雞下肚 青豆, 羊角豆, 紅蘿蔔 香蕉	26
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			

此餐單達到除維生素D及鉀以外所有目標膳食參考攝入量三分之一的建議。安老自助處的營養師會就如何達到維生素D及鉀的每日建議攝取量提供健康資訊。

September 2020 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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	5
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	12
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	19
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	26
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			

Our menu meets 1/3 dietary reference intakes for all target nutrients except Vitamin D and potassium. The SHE dietitian will provide nutrition education handout about how to ensure you are meeting your daily Vitamin D and potassium needs.



**Self-Help for
the Elderly**
安老自助處

Notice

For public health and safety concerns, **Manilatown, West Portal ,
Wolf House Senior Center will be closed** until further notice.

Thank you for your understanding.

通告

基於公眾健康及安全理由，

中菲、West Portal 、

五福康樂中心，暫時停止服務，

直至另行通知。

SELF HELP FOR THE ELDERLY DEPARTMENT OF NUTRITION AND SENIOR CENTERS

安老自助處營養及康樂中心服務部

Notice 通告

For public health and safety concerns, all Senior Center activities will be hosted online, Meal service will be available for **take-out**.

Sorry for any inconveniences caused.

基於公眾健康及安全理由，
所有中心活動改為網上教學，
營養餐只提供提取服務。

建民和成龍康樂中心提供午、晚餐
不便之處，敬請原諒。

Open Center / 開放中心：

Pick up time / 外帶時間： 11:45AM - 1:00PM

建民和成龍康樂中心晚餐 外帶時間： 3:30PM-4:30PM

South Sunset Senior Center

日落康樂中心

2601 40th Avenue
(415) 566-2845

Lady Shaw

邵逸夫爵士夫人康樂中心

1483 Mason Street
(415) 677-7581

Geen Mun Senior Center

建民康樂中心

777 Stockton Street
(415) 391-3843

Mendelsohn House

美德康樂中心 737

Folsom Street
(415) 243-9018

Jackie Chan Senior center

成龍康樂中心

5757 Geary Boulevard
(415) 677-7571

John King

金約翰康樂中心

500 Raymond Ave
(415) 239-9919

Thank you for your understanding 謝謝您的諒解

SELF HELP FOR THE ELDERLY DEPARTMENT OF NUTRITION AND SENIOR CENTERS

安老自助處營養及康樂中心服務部