

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	
	Jan-1	Jan-2	Jan-3	Jan-4	Jan-5	Jan-6	
9:30-10:30					New Year's Day 元旦	Forever Young Fitness 永遠年輕健身	
10:30-11:30							
11:30-12:30							
12:30-1:30							
1:30-2:30							
2:30-3:30							
3:30-4:30							
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	
	Jan-4	Jan-5	Jan-6	Jan-7	Jan-8	Jan-9	
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身	
	齊來鬆一鬆 Exercises	开车交通安全常识 Driving Safety Education	跟娟姐學煮野 Cooking	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions		
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises			
		轻松步行 Walk With Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	轻松步行 Walk With Ease		轻松步行 Walk With Ease	
10:30-11:30	安森藍十字 醫療保險計劃 2021 Anthem Health Plan 2021	靜心講座 Stress Relief Discussion	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	中醫養生保健 Chinese Herbs	八段錦 Ba Duan Jin		
		健康运动班	英語口語輕鬆學 English Class	动一动 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00- 12:00 電腦Q&A	
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	
		SM 10:00-11:00 Beginner's Line Dance			SC 園藝分享 Gardening Info		
10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation		
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	社聯網快訊 News Update	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows			
			MH 國學世界 Geographics				
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living		
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info		
					健康知多少 Health talk		
1:30-2:30	英語會話班 English Class	SFPD Workshop	1:30-3:30 排舞 Dance	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas		
		基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion		稅務講解 Tax Information		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	世界這麼大 Exploring The World		
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation		
				健康知多少 Health talk			
3:30-4:30	(3:30 - 5:00pm) 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	(3:30 - 5:00pm) 梨園春秋 Gardening		

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
	Jan-11	Jan-12	Jan-13	Jan-14	Jan-15	Jan-16
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	齊來鬆一鬆 Exercises	10:00-11:00 Beginner's Line Dance	趣味剪紙 Arts & Craft	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises		10:00 - 11:00 Knit and Chat
10:30-11:30	AAMG Workshop	健康运动班 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	中醫養生保健 Chinese Herbs	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	
		寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class	動一動 Exercises	八段錦 Ba Duan Jin	
				寶果運動 Bingocize		
	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	
11:30-12:30	電影分享大全/健康知多少 Health Shows	定心 Q&A	國學世界 Geographics	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
太極 TAI CHI	靜心講座 Stress Relief Discussion					
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info	
1:30-2:30	英語會話班 English Class	房屋諮詢講座 DAHLIA Housing Workshop	受害者服務, 金融騙局, 人身安全 Victim Service/ Scams		1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意
基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion		1:30-3:30 排舞 Dance	靜心講座 Stress Relief Discussion	稅務講解 Tax Information		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	(3:30 - 4:30pm) 梨園春秋 Gardening	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	健康知多少 Health talk		
3:30-4:30	(3:30 - 5:00pm) 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
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
	Jan-18	Jan-19	Jan-20	Jan-21	Jan-22	Jan-23
9:30-10:30		智能I.T.你問我答 9:30-11:30	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
		10:00-11:00 Beginner's Line Dance	跟孖姐學煮野 Cooking	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
		平甩操練習 Exercises	動物世界 Wild Animals	平甩操練習 Exercises		
		輕鬆步行 Walk With Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	輕鬆步行 Walk With Ease	輕鬆步行 Walk With Ease	
10:30-11:30		靜心講座 Meditation Class	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	園藝分享 Gardening Info	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	11:00- 12:00 電腦Q&A
		健康运动班 Exercises	英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Ba Duan Jin	
		10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
		10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	
		寶果運動 Bingocize		寶果運動 Bingocize		

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
	Jan-18	Jan-19	Jan-20	Jan-21	Jan-22	Jan-23
11:30-12:30	Martin Luther King, Jr. Day 馬丁·路德·金紀念日		靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
			國學世界 Geographics			
12:30-1:30		健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康知多少 Health talk	
		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management		健康生活知多D Healthy Living	
1:30-2:30		SFPD Workshop	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas	
		基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	1:30-3:30 排舞 Dance			
2:30-3:30		廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	世界這麼大 Exploring The World	
		2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
3:30-4:30		(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	(3:30 - 5:00pm) 梨園春秋 Gardening	
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
	Jan-25	Jan-26	Jan-27	Jan-28	Jan-29	Jan-30
9:30-10:30	音樂欣賞 Music Appreciation	10:00-11:00 Beginner's Line Dance	音樂欣賞 Music Appreciation	智能I.T.你問我答 9:30-11:30	你講我講大家講 Group Discussion	Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	齊來鬆一鬆 Exercises	平甩操練習 Exercises	趣味剪紙 Arts & Craft	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	10:00 - 11:00 Knit and Chat
10:30-11:30	AAMG Workshop	健康運動班 Exercises	齊齊唱出好音樂 Music Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	輕鬆步行 Walk With Ease	輕鬆步行 Walk With Ease
	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	英語口語輕鬆學 English Class		八段錦 Ba Duan Jin	
	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-1:30 經典劇集《真情》 Classic Drama	10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation		10:30-12:00 綜藝節目 Variety Show Appreciation	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	做個開心快活人 Be a Jolly Person	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享大全/健康知多少 Health Shows	太極 TAI CHI	
	太極 TAI CHI		國學世界 Geographics			
12:30-1:30	生活隨意煮 Cooking Information	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	做自己健康責任人 Health Management	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	健康生活知多D Healthy Living	
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk		生活常識+運動 Simple Exercise Info	
1:30-2:30	英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:30 氣功 Qi Gong	煮食新創意 Cooking Ideas	
			1:30-3:30 排舞	駕駛左轉安全知識 Drive Safe (Left-turns)	稅務講解 Chinese New Comer	
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	廚樂無窮 Cooking	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	
	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	2:30-4:30 精選鋼琴曲欣賞 Piano Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會 Concert	(3:30 - 4:30pm) 梨園春秋 Gardening	
3:30-4:30	(3:30 - 5:00pm) 古今奇案 Cases	(3:00 - 5:00pm) 世說新語 Story Time	(3:30 - 5:00pm) 健康探索 Health Topics	(3:30 - 5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	食得有“營”(3:30 - 5:00) Eat healthy & be wealthy	

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