

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	Mar-1	Mar-2	Mar-3	Mar-4	Mar-5	Mar-6
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	健康養生 Health topics	你講我講大家講 Group Discussion	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
			跟媽姐學煮野 Cooking Class			
		音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	健康操 Healthy Exercises	齊來鬆一鬆 Exercises	
		10:00-11:00 Beginners Line Dance	10:00-11:00 排舞 Dance	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	靜心講座 Stress Relief Discussion	英語口語輕鬆學 English Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
	AAMG健康資訊	香港故事 Hong Kong Story				
			齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30		社聯網快訊 News update	健康生活 Health life	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		
			中國通史 China History			
			靜心講座 Stress Relief Discussion			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		WP 健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion		所見所聞	
	尋找他鄉的故事		健康知多少 Health talk			
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	2:30-4:30 明星演唱會Concert		
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health Topics	3:30-5:00 金曲欣賞 Music Appreciation	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	
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	Mar-8	Mar-9	Mar-10	Mar-11	Mar-12	Mar-13
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	齊來鬆一鬆 Exercises		10:00-11:00 排舞 Dance	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
10:30-11:30	PG & E's Educational 能源開銷講座	香港故事 Hong Kong Story	英語口語輕鬆學 English Class	WP 香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
	金曲回響 Music Appreciation		齊齊唱出好音樂 Singing Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	定心 Q&A	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		
			中國通史 China History			
			健康生活 Health life			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:00 氣功 QiGong	所見所聞	
	SFPD社區安全資訊		健康知多少 Health talk	left-turn 駕駛左轉安全講座		
	尋找他鄉的故事	SS-尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	尋找他鄉的故事		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert		
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health Topics	3:30-5:00 金曲欣賞 Music Appreciation	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	

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	Mar-15	Mar-16	Mar-17	Mar-18	Mar-19	Mar-20
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	你講我講大家講 Group Discussion	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	音樂欣賞 Music Appreciation		9:30-11:30 電視劇 Drama	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	齊來鬆一鬆 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	
		音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇Drama	
	10:00-11:00 Beginners Line Dance	9:30-11:00 中國好舞蹈	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions		
10:30-11:30	AAMG健康資訊	靜心講座 Stress Relief Discussion	英語口語輕鬆學 English Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
		香港故事 Hong Kong Story		香港故事 Hong Kong Story		
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		健康生活 Health life	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	Tai Chi太極	
	Tai Chi太極		中國通史 China History	Social Service Talk 安老自助處社工服務知多D		
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:00 氣功 QiGong	所見所聞	
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	健康知多少 Health talk		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	(3:30-5:00) 世說新語Story Time	(3:30-5:00) 健康探索 Health Topics	(3:30-5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation		
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	Mar-22	Mar-23	Mar-24	Mar-25	Mar-26	Mar-27
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	你講我講大家講	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	齊來鬆一鬆 Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	輕鬆步行 Walk with Ease	輕鬆步行 Walk with Ease	
		10:00-11:00 Beginners 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	
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class	寶果運動 Bingocize	八段錦 Ba Duan Jin	
		香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	園藝分享 Gardening Info	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 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/綜藝節目 Health Shows	Tai Chi太極	
	Tai Chi太極		中國通史 China History			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 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 QiGong	所見所聞	
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	健康知多少 Health talk		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	(2:30 - 4:30) 梨園春秋 Classical opera	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
3:30-4:30	(3:30-5:00) 古今奇案Cases	(3:30-5:00) 世說新語Story Time	(3:30-5:00) 健康探索 Health Topics	(3:30-5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	老友記之新型冠狀病毒疫苗 Friends talk - COVID-19 Vaccine	

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	Mar-29	Mar-30	Mar-31			
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答 音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答 音樂欣賞 Music Appreciation			
	齊來鬆一鬆 Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 電視劇 Drama 10:00-11:00 排舞 Dance			
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class			
		香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30	Tai Chi太極		健康生活 Health life 靜心講座 Stress Relief Discussion			
12:30-1:30		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science			
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature			
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	健康知多少 Health talk			
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance			
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise			
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert Music Appreciation	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation			
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health 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