

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	Nov-1	Nov-2	Nov-3	Nov-4	Nov-5	Nov-6
9:30-10:30	9:30-11:30演唱會欣賞	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	健康操		健康操	Improver's Line Dance	你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30演唱會欣賞	(10:00-11:00)排舞 dance	健康養生 Healthy life	健康養生 Healthy life	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Beginner's Line Dance	音樂欣賞		9:30-11:30 經典電影回顧	
	音樂欣賞	高齡健康操	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active		健康操 Healthy Exercises	
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	靜心講座	金曲回響	有氧運動健康操	齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享
		11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	英語口語輕鬆學 English Class	11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	八段錦 Ba Duan Jin	
	健康諮詢講座	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	腦洞大開	Tai Chi太極	
11:30-12:30	味道	社聯網快訊 Community info updates	名人廚房	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	家有大中醫	
	Tai Chi太極					
12:30-1:30		人體醫學大百科	名人廚房	家有大中醫	家有大中醫	
		健康知多少				
		阿爺廚房				
1:30-2:30	Sing Sang 聲	聽歌學英語	椅上伸展操	1:30-3:30 氣功 QiGong	所見所聞	
	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聰明食物課程	1:30-3:30 排舞 Dance			
	椅上伸展操	1:00-3:30 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	聽歌學英文			
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞	時代音樂欣賞	3:00-4:30 健康丹訪談	
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics			
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	Nov-8	Nov-9	Nov-10	Nov-11	Nov-12	Nov-13
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	健康操 Healthy Exercises		9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active		你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 電視劇 Drama	高齡健康操	LS 9:30-11:30 幫緊你鑿緊你		健康養生 Healthy life	
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 演唱會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation		健康操 Healthy Exercises	
	9:30-11:30 演唱會欣賞	Beginners Line Dance	(10:00-11:00)排舞 dance		9:30-11:30 經典電影回顧	
10:30-11:30	AAMG Workshop	金曲回響 Music Appreciation	金曲迴響	齊齊唱出好音樂 Singing Class	齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class			
		肺癌預防與篩查 11:00-12:00	齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30	Tai Chi太極	Homecare & Hospice Service Talk 家庭護理及寧養服務	11:00-1:00 心靈雞湯	Veterans Day	Kaiser Permanente 健康講座	
	味道					
	健康諮詢講座		味道			
12:30-1:30	健康之路	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	名人廚房		1:00-3:00 如何吃得健康	
		健康知多少	digital Covid-19 vaccination record			
		1:00-3:30 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	响爺廚房			
		耆英福利講座				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	椅上伸展操		所見所聞	
	Sing Sang 聲					
	椅上伸展操		1:30-3:30 排舞 Dance			
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞		民族樂器音樂欣賞	
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康且訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics			

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	Nov-15	Nov-16	Nov-17	Nov-18	Nov-19	Nov-20
9:30-10:30	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	9:30-11:30 電視劇Drama	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	健康養生 Healthy life	你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Beginners Line Dance	9:30-11:30 幫緊你鑿緊你		健康養生 Healthy life	
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 演唱會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 經典電影回顧	
	音樂欣賞 Music Appreciation	高齡健康操	健康操 Healthy Exercises (10:00-11:00)排舞 dance	Improver's Line Dance	健康操 Healthy Exercises 輕鬆步行 Walk with Ease	
節能省電講座 PG&E's Talk	靜心講座		金曲迴響		11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	八段錦 Ba Duan Jin
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class	英語口語輕鬆學 English Class 寶果運動 Bingcize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享
	健康諮詢講座 Tai Chi太極 味道	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	Social Service Talk (安老自助處社會服務知多D) 腦洞大開	Tai Chi太極	
11:30-12:30	健康諮詢講座 Tai Chi太極 味道	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	名人廚房	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康	
		健康知多少	digital Covid-19 vaccination record	家有大中醫	家有大中醫	
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	啊爺廚房	
		啊爺廚房	啊爺廚房	聽歌學英文	所見所聞	
1:30-2:30	Sing Sang 聲 1:30-3:30 英語會話班 English Class 椅上伸展操	聽歌學英文 聰明食物課程	1:30-3:30 排舞 Dance 椅上伸展操	1:30-3:30 氣功 QIGong		
	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	民族樂器音樂欣賞 Music	
		3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談		3:00-4:30 健康探索 Health Topics	3:00-4:30 健康丹訪談
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	Nov-22	Nov-23	Nov-24	Nov-25	Nov-26	Nov-27
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	健康操 Healthy Exercises	Beginners Line Dance	9:30-11:30 電視劇 Drama			
	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 幫緊你鑿緊你			
	音樂欣賞 Music Appreciation	高齡健康操	健康操 Healthy Exercises			
	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 音樂會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation (10:00-11:00)排舞 dance			
10:30-11:30	SC AAMG 健康資訊講座	金曲迴響	保持健康和減少浪費 Stay Healthy, Waste Less Class	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	9:30-12:30 電影分享
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	寶果運動 Bingcize	金曲迴響			
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 心靈雞湯	英語口語輕鬆學 English Class 齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30	味道	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	
	Tai Chi太極		定心講座			
	健康諮詢講座		digital Covid-19 vaccination record			
12:30-1:30	健康之路	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	名人廚房	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	
	CIS Team 1:00-2:30 Holiday Celebration	1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	啊爺廚房			
		健康知多少				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	1:30-3:30 排舞	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	
	椅上伸展操	聰明食物課程	椅上伸展操			
	Sing Sang 聲					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	
	3:00-4:00 骨骼健康 UCB Bone Health		3:00-4:30 健康探索 Health Topics			
	3:00-4:30 古今奇案Cases		3:00-4:30 健康丹訪談			

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	Nov-29	Nov-30				
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答				
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	高齡健康操 輕鬆步行 Walk with Ease				
	9:30-11:30 演唱會欣賞 健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 演唱會欣賞				
	音樂欣賞 Music Appreciation	Beginners Line Dance				
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows				
		金曲回響 Music Appreciation				
		寶果運動 Bingocize				
11:30-12:30	健康諮詢講座	味道				
	味道					
12:30-1:30		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science				
		啲爺廚房				
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion				
		健康知多少 Health talk				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文				
	椅上伸展操					
	Sing Sang 聲					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music				
	3:00-4:00 骨骼健康 UCB Bone Health	3:00-4:30 健康丹訪談				
	3:00-4:30 古今奇案Cases					

Classes and activities are subject to change. Contact Ms.Zhu (415) 677-7606  
課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向朱姑娘 查詢 電話:(415) 677-7606



# November 2021 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>1</b> Baked Chicken w/ Sesame & Miso Sauce Cauliflower & Carrots Apple	<b>2</b> Baked Fish w/ Basil Pesto Mustard Greens Banana	<b>3</b> Baked Pork Chop w/ Onion and Black Pepper Sauce Yellow Squash & Zucchini Orange	<b>4</b> Baked Chicken Leg w/ Ginger Sauce Broccoli & Carrots Apple	<b>5</b> Minced Beef Patty w/ Water Chestnut & Light Oyster Sauce Napa Cabbage & Baby Corn Banana
<b>8</b> Baked Fish w/ Citrus Sauce Cabbage & Carrots Banana	<b>9</b> Baked Pork Spareribs w/ Black Bean Sauce Green Peas, Okra & Carrots Orange	<b>10</b> Baked Chicken Drumsticks w/ Bean Curd Sauce Cauliflower & Carrots Apple	<b>11</b> Veterans Day Center Closed	<b>12</b> Baked Turkey Breast w/ Cumin Sauce Green & Red Bell Pepper Apple
<b>15</b> Shredded Pork & Bamboo Shoots w/ Sha Cha Sauce Broccoli & Carrots Apple	<b>16</b> Baked Chicken Thigh w/ Five Spice Bok Choy & Carrots Banana	<b>17</b> Braised Meatballs w/ Green Onion & Light Oyster Sauce Cabbage & Edamame Orange	<b>18</b> Baked Fish w/ Fermented Vegetables Napa Cabbage & Carrots Apple	<b>19</b> Baked Chicken Wings w/ Laksa Sauce Shanghai Bok Choy Banana
<b>22</b> Baked Turkey Breast w/ Garlic Green Peas, Corn & Carrots Orange	<b>23</b> Baked Pork Chop w/ Peking Sauce Mustard Greens Apple	<b>24</b> Basil Chicken w/ Sesame Oil & Light Soy Sauce Turnips & Carrots Banana	<b>25</b> Thanksgiving Day Center Closed	<b>26</b> Day After Thanksgiving Center Closed
<b>29</b> Baked Chicken Drumsticks w/ Lemon & Rosemary Okra & Mushroom Orange	<b>30</b> Baked Fish w/ Tartar Sauce Yellow Squash & Carrots Banana			

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 Department of Disability and Aging Services and other donors.  
 安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市殘障人士及長者服務部及其他贊助機構贊助。

# 2021年11月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 芝麻味噌焗雞 椰菜花, 紅蘿蔔 蘋果	2 羅勒香草汁焗魚塊 芥菜 香蕉	3 黑椒洋蔥焗豬扒 黃瓜, 意大利瓜 橙	4 沙羌焗雞全腩 西蘭花, 紅蘿蔔 蘋果	5 蠔汁馬蹄焗牛肉餅 紹菜, 玉米筍 香蕉
8 柚子醬焗魚塊 椰菜, 紅蘿蔔 香蕉	9 豉汁焗排骨 青豆, 紅蘿蔔, 羊角豆 橙	10 腐乳焗雞下肚 椰菜花, 紅蘿蔔 蘋果	11 退伍軍人日 休息一天	12 孜然焗火雞胸 青紅椒 蘋果
15 沙茶竹筍豬肉絲 西蘭花, 紅蘿蔔 橙	16 五香焗雞扒 白菜, 紅蘿蔔 香蕉	17 蠔油蔥花燴豬牛肉丸 椰菜, 毛豆 橙	18 酸菜焗魚塊 紹菜, 紅蘿蔔 蘋果	19 叻沙醬雞翼 青江菜 香蕉
22 蒜香焗火雞胸 青豆, 粟米, 紅蘿蔔 橙	23 京都肉排 芥菜 蘋果	24 三杯雞 白蘿蔔, 紅蘿蔔 香蕉	25 感恩節 休息一天	26 感恩節翌日 休息一天
29 檸檬香草焗雞下肚 羊角豆, 蘑菇 橙	30 塔塔醬焗魚塊 黃瓜, 紅蘿蔔 香蕉			

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 <http://www.selfhelpelderly.org>