



中美護健活動中心 CAIPA SOCIAL DAYCARE CENTER

April 2017

| 星期一 Monday | 星期二 Tuesday | 星期三 Wednesday | 星期四 Thursday | 星期五 Friday | 星期六 Saturday |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>開放時間: 週一至週六上午八時至下午四時 Hours of Operation: Monday to Saturday 8:00am to 4:00pm 下午一時至下午四時自由活動 Free Time 1:00pm to 4:00pm 麻將 Mahjong, 乒乓球Ping Pong, 桌球 Billiard, 腳踏車Exercise Bike <u>週日休息Closed on Sundays</u> 下午二時至下午四時 2:00pm to 4:00pm Free Social Benefit Services 免費看信, 填表格, 申請福利等服務 <u>每二週一次 Once every two weeks (星期二Tuesday)</u> 理髮 Haircut <u>每月一次 Once a Month 4/14</u> 慶生會 Birthday Party, 會員大會 Council Meeting</p> | | | | | |
| <p>3 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-3 卡拉OK唱歌班 Singing Class</p> | <p>4 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1-2:30 繪畫班 Painting Class 賓果 Bingo 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>5 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 銀鞋運動示範 Silver Sneaker Demonstration 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 社交舞 Ballroom Dance 2-3 二胡班 Er Hu Class</p> | <p>6 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-2:30 國畫班 Chinese Painting 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>7 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 國語班/書法班 Mandarin Class / Calligraphy 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 太極 Tai Chi 2-3 二胡班 Er Hu 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>1 9-10 健康操 Health Exercise 10-12 電腦班 Computer Class 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 健康舞 Dance for Healthy 2:30-4 卡拉 Ok</p> |
| <p>10 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-3 卡拉OK唱歌班 Singing Class</p> | <p>11 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1-2:30 繪畫班 Painting Class 賓果 Bingo 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>12 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 失智症講座 Dementia Seminar 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 社交舞 Ballroom Dance 2-3 二胡班 Er Hu Class</p> | <p>13 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 微信資訊班 WeChat Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-2:30 國畫班 Chinese Painting 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>14 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 國語班/書法班 Mandarin Class / Calligraphy 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 太極 Tai Chi 2-3 二胡班 Er Hu 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>8 9-10 健康操 Health Exercise 10-12 電腦班 Computer Class 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 健康舞 Dance for Healthy 2:30-4 卡拉 Ok</p> |
| <p>17 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-3 卡拉OK唱歌班 Singing Class</p> | <p>18 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1-2:30 繪畫班 Painting Class 賓果 Bingo 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>19 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 營養師講座 Nutritionist Seminar 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 社交舞 Ballroom Dance 2-3 二胡班 Er Hu Class</p> | <p>20 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-2:30 國畫班 Chinese Painting 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>21 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 國語班/書法班 Mandarin Class / Calligraphy 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 太極 Tai Chi 2-3 二胡班 Er Hu 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>22 9-10 健康操 Health Exercise 10-12 電腦班 Computer Class 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 健康舞 Dance for Healthy 2:30-4 卡拉 Ok</p> |
| <p>24 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-3 卡拉OK唱歌班 Singing Class</p> | <p>25 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 手工藝 Arts and Crafts 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1-2:30 繪畫班 Painting Class 賓果 Bingo 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>26 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 語言班 English Class 11-12 健康保險講座 Health Insurance Seminar 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 社交舞 Ballroom Dance 2-3 二胡班 Er Hu Class</p> | <p>27 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 微信資訊班 WeChat Class 11-12 椅子瑜伽 Chair Yoga 12-1午餐 Lunch 1-2:30 國畫班 Chinese Painting 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>28 9-10 健康操 Health Exercise 10-11 國語班/書法班 Mandarin Class / Calligraphy 11-12 銀鞋運動 Silver Sneakers Exercise 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 太極 Tai Chi 2-3 二胡班 Er Hu 2:30-4 卡拉 Ok</p> | <p>29 9-10 健康操 Health Exercise 10-12 電腦班 Computer Class 12-1午餐 Lunch 1:30-2:30 健康舞 Dance for Healthy 2:30-4 卡拉 Ok</p> |