



伯納爾高地社區中心

科特蘭大道515號 | (415) 206 - 2140 | www.bhnc.org
資格：老年人（60歲以上）和殘疾人士（18-59歲）

社會服務

強烈建議預約

每日均可隨時前來。
上午9:00至下午2:00
下午2點後，僅接受預約服務。

週一

週二

週三

週四

星期五



BERNAL HEIGHTS
Neighborhood Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

此項社區服務計劃是由
三藩市殘疾人與老齡化
服務部資助的。

1

上午 9:00 - 11:00
世界盃觀賽派對

上午 9:30 - 11:00
與 Jo 一起鉤針編織

下午 1:00 - 2:30
合唱團 (含 CMC)

2

上午 9:15 - 上午 11:15

藝術與埃斯特拉

下午 2:30 - 3:30

食品救濟站

3



為慶祝7月4日

6

上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
麻將及興趣活動時間

上午 12:30 - 下午 1:30
園藝俱樂部 (在露臺上)

下午 1:00 - 1:55
與 Keani 一起跳塔希提舞

下午 2:05 - 3:00
與 Abby 一起彈尤克里裡

7

上午 9:30 - 10:30
與 Koan 一起上魔術方塊課

上午 10:30 - 11:15
玫瑰太極拳

下午 1:00 - 3:00

與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞

8



上午 9:30 - 10:30
與安吉拉一起鍛煉

上午 9:30 - 11:00
與 Jo 一起鉤針編織

下午 1:00 - 2:30
合唱團 (含 CMC)

下午 1點至3點
電影派對



9

上午 9:15 - 上午 11:15

藝術與埃斯特拉

下午 2:30 - 3:30

食品救濟站

10



上午 9:30 - 10:30
與安吉拉一起鍛煉

上午 10:30 - 11:15
「品嚐與交流」活動，主持大 Sherrie 女士

上午 11:15 - 11:30
減壓活動

下午 12:30 - 下午 1:45
賓果遊戲

下午 2:00 中心關閉

13



上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
麻將及興趣活動時間

上午 12:30 - 下午 1:30
園藝俱樂部 (在露臺上)

下午 1:00 - 1:55
Anant 的椅子瑜伽

下午 2:05 - 3:00
與 Abby 一起彈尤克里裡

14

上午 9:30 - 10:30
與 Koan 一起上魔術方塊課

上午 10:30 - 11:15
玫瑰太極拳

下午 1:00 - 3:00

與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞

15



上午 9:30 - 10:30
與安吉拉一起鍛煉

上午 9:30 - 11:00
與 Jo 一起鉤針編織

下午 1:00 - 2:30

合唱團 (含 CMC)

16

上午 9:15 - 上午 11:15

藝術與埃斯特拉

下午 2:30 - 3:30

食品救濟站

17

上午 9:30 - 10:30
與安吉拉一起鍛煉

下午 12:30 - 下午 1:45
賓果遊戲

下午 3:00 中心關閉

20



上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
麻將及興趣活動時間

上午 12:30 - 下午 1:30
園藝俱樂部 (在露臺上)

下午 1:00 - 1:55
與 Keani 一起跳塔希提舞

下午 2:05 - 3:00
與 Abby 一起彈尤克里裡

21

上午 9:30 - 10:30
與 Koan 一起上魔術方塊課

上午 10:30 - 11:15
玫瑰太極拳

下午 1:00 - 3:00

與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞

22



上午 9:30 - 11:00
數位導航研討會

下午 1:00 - 2:30

合唱團 (含 CMC)

23



上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
與 Jo 一起鉤針編織

下午 2:30 - 3:30

食品救濟站

24

上午 11:30 - 下午 2:00
7月4日慶祝活動



27



上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
麻將及興趣活動時間

上午 12:30 - 下午 1:30
園藝俱樂部 (在露臺上)

下午 1:00 - 1:55
Anant 的椅子瑜伽

下午 2:05 - 3:00
與 Abby 一起彈尤克里裡

28

上午 9:30 - 10:30
與 Koan 一起上魔術方塊課

上午 10:30 - 11:15
玫瑰太極拳

下午 1:00 - 3:00

與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞

29

上午 9:30 - 11:00
心靈空間：每月一次的覺知老化小組活動

下午 1:00 - 2:30
合唱團 (含 CMC)



30



上午 9:15 - 上午 11:15
藝術與埃斯特拉

上午 9:30 - 11:00
與 Jo 一起鉤針編織

下午 2:30 - 3:30

食品救濟站

31



上午 9:30 - 10:30
與安吉拉一起鍛煉

下午 12:30 - 下午 1:45
賓果遊戲

下午 2:00 - 3:00
每月諮詢會議

附加資訊

亮點及休館日期:

7月1日: 世界盃觀賽派對

7月3日: 中心因慶祝7月4日美國獨立日而關閉

7月8日: 電影派對

7月10日: 上午11:15壓力緩解活動

下午2:00因全體員工會議而關閉

7月17日: 下午3:00 因員工會議而關閉

7月22日: 數位導航研討會

7月24日: 7月4日慶祝活動

7月29日: 心靈空間月度聚會

7月31日: 下午2點召開高級顧問委員會會議。

Sherrie女士 休假，將於9月4日返回。

電腦實驗室

週一至週五

上午9:00 - 下午3:00

週四上午9點至下午1點除外

需要幫助？請致電 MIGUEL 預約，
CORTLAND 診所週三至週五營業，電話：
(415) 287-6225

食品救濟站分發

每週四

下午2:30 - 3:30

先到先得



每日供應熱餐



週一至週五（堂食）

上午 11:30 - 下午 12:30



咖啡和茶社交

週一至週五

上午9:00 - 下午3:00



箱子分發情況:

上午10:00 - 下午3:00

現在只剩一週了

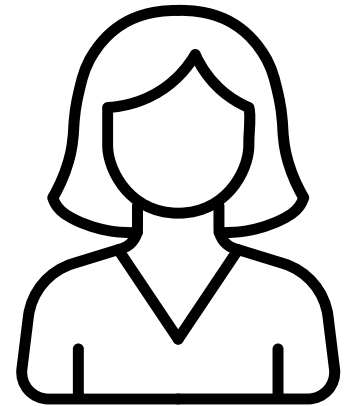
7月7日至14日

例外:

7月9日上午10:00至下午1:00

這個機構是一個公平機會服務部門。

月度優秀老人



Bonnie Albano



月度最佳志願者



Aurora Maturino