



伯納爾高地社區中心

515 Cortland Ave. (415) 206-2140; 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

<p>1</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間</p> <p>上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部 (在露臺上)</p> <p> 下午 1:00 - 1:55 與布魯斯一起冥想</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>2</p> <p>上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳</p> <p>下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞</p>	<p>3</p> <p>上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p>	<p>4</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p>	<p>5</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉</p> <p>上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動, 主持人: Sherrie 女士</p> <p>下午 12:30 - 下午 1:45 實果遊戲</p> <p>下午 2:00 中心關閉</p>
<p>8</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間</p> <p>下午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部 (在露臺上)</p> <p>下午 1:00 - 1:55 尊巴舞</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>9</p> <p>上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳</p> <p>下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞</p>	<p>10</p> <p>上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p>	<p>11</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p>	<p>12</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉</p> <p>上午 10:30 - 11:15 「品嚐與交流」活動, 主持人: Sherrie 女士</p> <p>上午 11:15 - 11:30 減壓活動</p> <p>下午 12:30 - 下午 1:45 實果遊戲</p>
<p>15</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間</p> <p>上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部 (在露臺上)</p> <p> 下午 1:00 - 1:55 與布魯斯一起冥想</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>16</p> <p>上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳</p> <p>下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞</p>	<p>17</p> <p> 上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p>	<p>18</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p>	<p>19</p> <p> CLOSED</p> <p>為慶祝六月節</p>
<p>22</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間</p> <p>下午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部 (在露臺上)</p> <p> 下午 1:00 - 1:55 與 Keani 一起跳塔希提舞</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>23</p> <p>上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳</p> <p>下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞</p>	<p>24</p> <p> 心靈空間: 每月一次的覺知老化小組活動</p> <p>上午 9:15 - 11:15</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p>	<p>25</p> <p> 上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p>	<p>26</p> <p> 上午 11:30 - 下午 2:00 父親節及生日慶祝活動</p> <p>下午 2:00 - 3:00 老年委員會</p>
<p>29</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 11:00 麻將及興趣活動時間</p> <p>上午 12:30 - 下午 1:30 園藝俱樂部 (在露臺上)</p> <p> 下午 1:00 - 1:55 與布魯斯一起冥想</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>30</p> <p>上午 10:30 - 11:15 玫瑰太極拳</p> <p>下午 1:00 - 3:00 與 Allen 和 Caroline 一起跳排舞</p>	<p></p> <p>BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center</p>	<p></p> <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p> <p>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。</p>	

附加資訊

亮點及休館日期:

- 6月5日: 下午2:00因全體員工會議而關閉
- 6月12日: 上午 11:15 減壓活動
- 6月19日: 中心因慶祝六月節而關閉
- 6月24日: 上午9:15 HeartSpace
- 6月26日: 父親節慶祝活動
- 老人服務部委員會會議下午2點舉行
- 八月即將推出: 長者郊遊活動!
- Jenny今年夏天不在, 將於8月3日回來。



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

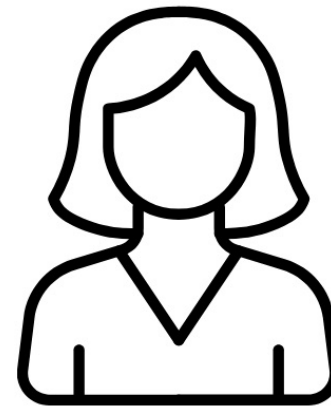
6月2日至9日

例外:

6月4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。

月度優秀學生



Diane



月度最佳志願者



Patty