

APRIL

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10:00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 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>2 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</p> <p>上午 9:15 - 上午 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p>	<p>3 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 寶果遊戲</p> <p>下午 2:00 中心關閉</p> 
<p>6 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 與 GFE 的 Elena 一起參加園藝俱樂部 (在露台上)</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>7 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與 Koan 一起上魔術方塊課</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>8 上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>上午 10:00 - 11:00 與黛安一起學習藝術 (所有級別)</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p> 	<p>9 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</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>13 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 (在露台上)</p> <p>下午 1:00 - 1:55 珍妮的尊巴舞課程</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>14 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</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>15 上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與安吉拉一起鍛煉</p> <p>下午 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p> 	<p>16 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與 Koan 一起上魔術方塊課</p> <p>下午 2:30 - 3:30 食品救濟站</p> 
<p>20 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 9:00 - 下午 2:00 實地考察 (需註冊)</p> <p>上午 12:30 - 下午 1:30 與 GFE 的 Elena 一起參加園藝俱樂部 (在露台上)</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>21 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</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>22 上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</p> <p>下午 1:00 - 2:00 老年人合唱團 (含 CMC)</p> 	<p>23 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</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>27 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 (在露台上)</p> <p>下午 1:00 - 1:55 珍妮的尊巴舞課程</p> <p>下午 2:05 - 3:00 與 Abby 一起彈尤克里裡</p>	<p>28 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</p> <p>上午 9:30 - 10:30 與 Koan 一起上魔術方塊課</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>29 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>30 上午 9:30 至下午 1:00 USF 護理系學生現場</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>BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center</p>  <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>

附加資訊

亮點及休館日期:

- 4月3日: 下午2:00因全體員工會議而關閉
4/10: - 減壓神器
- 下午2點召開高級委員會會議
04/17: - 復活節慶祝活動
- 下午3:00因員工會議休館
4月20日: 菲洛里花園實地考察
4月24日: 志工感謝邀請制活動

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

4月7日至14日

例外:

4月9日上午10:00至下午1:00



月度優秀學生



Sherrie



月度最佳志願者



Delia