

# May

## 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><b>BERNAL HEIGHTS</b> Neighborhood Center</p>	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY <b>Department of Disability and Aging Services</b></p> <p>這些服務社區的計畫由舊金山 市殘疾和老齡服務部資助。</p>			<p>1</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 賓果遊戲</p>
<p>4</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>5</p> <p>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>6</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>7</p> <p>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>8</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 賓果遊戲</p> <p>下午 2:00 中心關閉</p>
<p>11</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 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>12</p> <p>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>13</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>14</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>15</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 賓果遊戲</p> <p>下午 3:00 中心關閉</p>
<p>18</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 與 GFE 的 Elena 一起參加園藝俱樂部 (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>19</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>20</p> <p>上午 9:30 - 11:00 與 Jo 一起鉤針編織</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 1:00 - 2:30 老年人合唱團 (含 CMC)</p>	<p>21</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>22</p> <p> 上午 11:30 - 下午 2:30 母親節慶祝活動 (包括 賓果遊戲)</p>
<p>25</p>  <p>為紀念陣亡將士 紀念日</p>	<p>26</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>27</p> <p>上午 9:15 - 11:15 藝術與埃斯特拉 </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>28</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>29</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 賓果遊戲和生日慶祝活動</p> <p> 下午 2:00 - 3:00 老年委員會</p>

## 附加資訊

05/08: 上午 11:15 減壓活動

下午2:00因全體員工會議而關閉

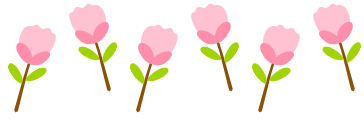
5月12日: 南佛羅裡達大學護理系學生本春季學期的最後一天

5月15日: 下午3:00 因員工會議而休館

5月22日: 母親節慶祝活動

5月25日: 中心因紀念陣亡將士紀念日而關閉

5月29日: 下午2點召開高級委員會會議



### 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



### 咖啡和茶社交

週一至週五

上午9:00 - 下午3:00



### 每日供應熱餐



週一至週五 (堂食)

上午 11:30 - 下午 12:30



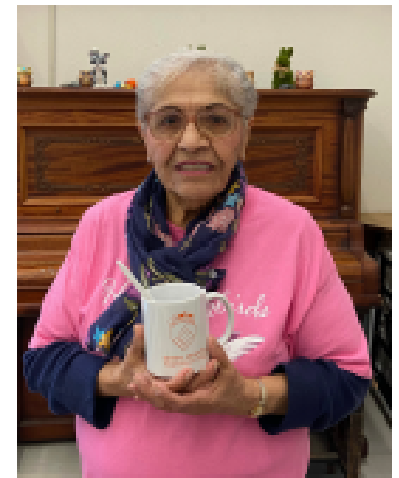
## 月度優秀學生



Gracia



## 月度最佳志願者



Angela

### 箱子分發情況:

上午10:00 - 下午3:00

現在只剩一週了

5月5日至12日

例外:

5月7日上午10:00至下午1:00

