

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Zumba Classes on Friday are at the Greenway on Leland Ave. and Peabody St.

6

7

10-11AM and 4-5PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

1

10:30AM-12PM Visitacion Valley Choir at 1530 Sunnydale
12-1PM Exercise with Kim @ 1530 Sunnydale

2

10-11:30AM and 4-5:30PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
11AM-2PM Chinese Computer Class @ 1099 Sunnydale
2-4PM Art with Elders Class @ 1099 Sunnydale

3

9-10AM Zumba at Greenway
10-11AM Always Active Exercise Class @ 1530 Sunnydale



13

14

10-11AM and 4-5PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

15

10:30AM-12PM Visitacion Valley Choir at 1530 Sunnydale
12-1PM Exercise with Kim @ 1530 Sunnydale



16

10-11:30AM and 4-5:30PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
11AM-2PM Chinese Computer Class @ 1099 Sunnydale
2-4PM Art with Elders Class @ 1099 Sunnydale

17

9-10AM Zumba at Greenway
10-11AM Always Active Exercise Class, 1530 Sunnydale
12-1PM Advisory Council @ 1099 Sunnydale
2-3PM Free Tech Support @ 1099 Sunnydale

20

21

10-11AM and 4-5PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

22

10:30AM-12PM Visitacion Valley Choir at 1530 Sunnydale
12-1PM Exercise with Kim @ 1530 Sunnydale



23

10-11:30AM and 4-5:30PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
11AM-2PM Chinese Computer Class @ 1099 Sunnydale
2-4PM Art with Elders Class @ 1099 Sunnydale

24

9-10AM Zumba at Greenway
10-11AM Always Active Exercise Class, 1530 Sunnydale
11AM-12PM Computer Class @ 1099 Sunnydale
2-3PM Free Tech Support @ 1099 Sunnydale



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

The program serving the community is funded by the City of San Francisco's Department of Disability and Aging Services.

28

10-11AM and 4-5PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

29

10:30AM-12PM Visitacion Valley Choir at 1530 Sunnydale
12-1PM Exercise with Kim @ 1530 Sunnydale

30

10-11:30AM and 4-5:30PM
ESL class for Chinese seniors
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
11AM-2PM Chinese Computer Class @ 1099 Sunnydale
2-4PM Art with Elders Class @ 1099 Sunnydale

周一

周二

周三

周四

星期五

周五的尊巴课程在利兰大道和皮博迪街交汇处的绿道举行。

6

7

上午 10:00-11:00 及下午 4:00-5:00
面向华裔长者的 ESL 课程
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

1

上午 10:30 至中午 12:00 维西塔西翁谷合唱团，地点：桑尼戴尔 1530 号
中午 12:00 至下午 1:00 与 Kim 一起锻炼
地点：桑尼戴尔 1530 号

8

上午 10:30 至中午 12:00 维西塔西翁谷合唱团，地点：桑尼戴尔 1530 号
中午 12:00 至下午 1:00 与 Kim 一起锻炼
地点：桑尼戴尔 1530 号



15

上午 10:30 至中午 12:00 维西塔西翁谷合唱团，地点：桑尼戴尔 1530 号
中午 12:00 至下午 1:00 与 Kim 一起锻炼
地点：桑尼戴尔 1530 号

22

上午 10:30 至中午 12:00 维西塔西翁谷合唱团，地点：桑尼戴尔 1530 号
中午 12:00 至下午 1:00 与 Kim 一起锻炼
地点：桑尼戴尔 1530 号



29

上午 10:30 至中午 12:00 维西塔西翁谷合唱团，地点：桑尼戴尔 1530 号
中午 12:00 至下午 1:00 与 Kim 一起锻炼
地点：桑尼戴尔 1530 号

2

上午 10:00-11:30 及下午 4:00-5:30
华裔长者 ESL 英语班
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
上午 11:00 - 下午 2:00 华语电脑班
地点：1099 Sunnydale
下午 2:00 - 4:00 长者艺术班
地点：1099 Sunnydale

9

上午 10:00-11:30 及下午 4:00-5:30
华裔长者 ESL 英语班
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
上午 11:00 - 下午 2:00 华语电脑班
地点：1099 Sunnydale
下午 2:00 - 4:00 长者艺术班
地点：1099 Sunnydale

16

上午 10:00-11:30 及下午 4:00-5:30
华裔长者 ESL 英语班
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
上午 11:00 - 下午 2:00 华语电脑班
地点：1099 Sunnydale
下午 2:00 - 4:00 长者艺术班
地点：1099 Sunnydale

23

上午 10:00-11:30 及下午 4:00-5:30
华裔长者 ESL 英语班
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
上午 11:00 - 下午 2:00 华语电脑班
地点：1099 Sunnydale
下午 2:00 - 4:00 长者艺术班
地点：1099 Sunnydale

30

上午 10:00-11:30 及下午 4:00-5:30
华裔长者 ESL 英语班
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>
上午 11:00 - 下午 2:00 华语电脑班
地点：1099 Sunnydale
下午 2:00 - 4:00 长者艺术班
地点：1099 Sunnydale

3

上午 9-10 点：格林威尊巴舞课程
上午 10-11 点：活力健身课程
地点：桑尼戴尔大道 1530 号



10

上午 9-10 点：格林威尊巴舞课程
上午 10-11 点：活力健身课程
地点：桑尼戴尔大道 1530 号

17

上午 9-10 点：格林威尊巴舞课程
上午 10-11 点：活力健身课程
地点：桑尼戴尔大道 1530 号
上午 11 点-中午 12 点：电脑课程
中午 12 点-下午 1 点：咨询委员会

24

上午 9-10 点：格林威尊巴舞课程
上午 10-11 点：活力健身课程
地点：桑尼戴尔大道 1530 号
上午 11 点-中午 12 点：电脑课程

13

14

上午 10:00-11:00 及下午 4:00-5:00
面向华裔长者的 ESL 课程
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>

20



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

该服务社区的计划由旧金山市残疾和老龄化服务部资助。

27

28

上午 10:00-11:00 及下午 4:00-5:00
面向华裔长者的 ESL 课程
<https://us05web.zoom.us/j/5050521299?>