




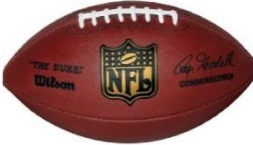














GMW SEPTEMBER ACTIVITIES 2019 SS

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 1:00 特別 Bingo 小遊戲! (LI) 	2 9:00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:00 乒乓球! (LI)  Center Hours: 8-2PM	3 8:30 走一走小組 (MBSR) 9:00 Bingo 小遊戲! (LI) 9:30 血壓檢查 (GP) 10:00 喝杯咖啡 (MBSR) 10:30 乒乓球! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP)	4 9:00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:30 通訊委員會(LI) 1:00 籌款委員會(LI) 1:30 市民參與 (LI)	5 8:30 走一走小組 (Potiker) 8:30 瑜珈! (LI) 9:45 烹飪演示! (DR) 10:20 Bingo 小遊戲! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 1:30 大腦健身(LI) 3:00 乒乓球! (LI)	6 9-3 老年法律(Clinical) 9:00 健康俱樂部(LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 11:45 乒乓球! (LI) 1:00 週五電影日(LI)	7 10:00 記住冥想活動(LI) 
8 	9 9:00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:00 乒乓球! (LI)	10 8:30 走一走小組 (MBSR) 9:00 Bingo 小遊戲! (LI) 9:30 血壓檢查 (GP) 10:00 喝杯咖啡 (MBSR) 10:30 乒乓球! (LI) 12:30 Sharp 演講! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 	11 9:00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:30 通訊委員會(LI) 1:00 籌款委員會(LI) 1:30 市民參與 (LI)	12 8:30 走一走小組 (Potiker) 8:30 瑜珈! (LI) 10:20 Bingo 小遊戲! (LI) 1:00 太極! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 2:30 乒乓球! (LI)	13 9:00 健康俱樂部(LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 11:45 乒乓球! (LI) 1:00 週五電影日(LI)	14 
15 	16 9:00 健康俱樂部 (LI) 9:30 閱讀宗旨活動(MBSR) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:00 乒乓球! (LI)	17 8:30 走一走小組 (MBSR) 9:00 Bingo 小遊戲! (LI) 9:30 血壓檢查(GP) 10:00 喝杯咖啡 (MBSR) 1:00 歷史傢伙! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 2:30 護士教育 (LI)	18 9:00 健康俱樂部(LI) 10:15 健康俱樂部 (LI) 12:30 通訊委員會(LI) 1:00 籌款委員會(LI) 1:30 市民參與(LI) 2:30 生日聚會! (DR) 3:00 乒乓球! (LI)	19 8:30 走一走小組 (Potiker) 8:30 瑜珈! (LI) 10:20 Bingo 小遊戲! (LI) 11:30 PAWS 寵物食品 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 1:30 乒乓球! (LI)	20 9-3 老年法律(Clinical) 9:00 健康俱樂部(LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 11:45 乒乓球! (LI) 1:00 週五電影日(LI)	21 
22 1:00 特別 Bingo 小遊戲! (LI) 	23 9:00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:00 乒乓球! (LI) 	24 8:30 走一走小組 (MBSR) 9:00 Bingo 小遊戲! (LI) 9:30 血壓檢查(GP) 10:00 喝杯咖啡 (MBSR) 12:30 大聲寫出來! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 1:15 按摩課 (MBSR)	25 :00 健康俱樂部 (LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:30 通訊委員會(LI) 1:00 籌款委員會(LI) 1:30 市民參與 (LI)	26 8:30 走一走小組 (Potiker) 8:30 瑜珈! (LI) 10:20 Bingo 小遊戲! (LI) 1:00 太極! (LI) 1:00 鉤邊俱樂部! (GP) 1:30 乒乓球! (LI)	27 9:00 健康俱樂部(LI) 10:15 健康俱樂部(LI) 11:45 乒乓球! (LI) 1:00 週五電影日(LI) 2:30 冰淇淋社交! (DR) 	28 1:00 特別 Bingo 小遊戲! (LI) 
29 	30 9:00 健康俱樂部 (LI) 9:30 閱讀宗旨活動(MBSR) 10:15 健康俱樂部(LI) 12:00 乒乓球! (LI)					 Gary & Mary West Senior Wellness Center 1525 Fourth Avenue San Diego, CA 92101 (619) 235-6538

GMW SEPTEMBER ACTIVITIES 2019 SS