

2023年2月份活動表

2023 February Activity Calendar

Daily Schedule 每日活動安排		服務 Services	02/01/23 Wednesday	02/02/23 Thursday	02/03/23 Friday	02/04/23 Saturday
08:00 - 09:00 佳木斯晨操 Morning Exercise	09:00 - 09:30 早餐 Breakfast	09:00 理髮 Haircut	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi
09:30 - 12:00 各項活動 Activities	12:00 - 12:30 午餐 Lunch	09:00 剪腳甲 Pedicure	09:45 京劇 Peking Opera	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise
12:30 - 01:00 棋牌遊戲 Board Games	01:00 - 01:30 準備回家 Departure	2/1, 2/8 09:00 生日會 Birthday Party	09:30 五行操 Exercise	10:00:00 AM 猜燈謎 Lantern Riddles	9:45 買菜 Grocery Shopping	10:00 美中實驗學校表演
		2/13/2023 11:20 生日會 Birthday Party	09:50 民歌合唱 Folk Song		10:00 電視欄目 TV Show	
			10:00 繪畫班 Painting		10:10 賓果 Bingo	
			10:30 瑜伽 Yoga			
			10:20 廣場舞 Square Dance			
02/05/23 Sunday	02/06/23 Monday	02/07/23 Tuesday	02/08/23 Wednesday	02/09/23 Thursday	02/10/23 Friday	02/11/23 Saturday
09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:30 數獨 Sudoku	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi
09:30 五行操 Exercise	09:45 絲網花 Nylon DIY	09:30 五行操 Exercise	09:45 京劇 Peking Opera	09:45 英語班 English Class	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise
9:45 上教會 Churching	09:30 五行操 Exercise	10:00 國畫班 Chinese	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise	9:45 買菜 Grocery Shopping	9:45 商店購物 Shopping
10:00 電視欄目 TV Show	09:45 京劇 Peking Opera	10:00 詩歌 Humns	09:50 民歌合唱 Folk Song	9:45 買菜 Grocery Shopping	10:00 電視欄目 TV Show	10:00 電視欄目 TV Show
10:10 賓果 Bingo	10:00 繪畫班 Painting	10:20 民族舞 National Dance	10:00 繪畫班 Painting	09:50 椅坐操 Armchair Exercise	10:10 賓果 Bingo	10:10 賓果 Bingo
	10:00 信望愛 Bible Story	10:50 生活廣角 Entertainment	10:30 瑜伽 Yoga	10:30 動感音樂 Therapeutic Music		
	10:30 瑜伽		10:20 廣場舞 Square Dance	10:30 iPad 課 iPad Lessons		
02/12/23 Sunday	02/13/23 Monday	02/14/23 Tuesday	02/15/23 Wednesday	02/16/23 Thursday	02/17/23 Friday	02/18/23 Saturday
09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:30 數獨 Sudoku	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi	09:45 太極拳 Tai Chi
09:30 五行操 Exercise	09:45 絲網花 Nylon DIY	09:30 五行操 Exercise	09:45 京劇 Peking Opera	09:45 英語班 English Class	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise
9:45 上教會 Churching	09:30 五行操 Exercise	10:00 國畫班 Chinese	09:30 五行操 Exercise	09:30 五行操 Exercise	9:45 買菜 Grocery Shopping	10:00 電視欄目 TV Show
10:00 電視欄目	09:45 京劇	10:00 詩歌	09:50 民歌合唱	9:45 買菜	10:00 電視欄目	10:10 賓果

 <p>TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>	 <p>Peking Opera 10:00 繪畫班 Painting 10:00 信望愛 Bible Story 10:30 瑜伽 Yoga</p>	 <p>Humns 10:50 情人節活動 Valentine's Day activity</p> 	 <p>Folk Song 10:00 繪畫班 Painting 10:30 瑜伽 Yoga 10:20 廣場舞 Square Dance</p>	 <p>Grocery Shopping 09:50 椅上操 Armchair 10:00 廣東話小組 Cantonese Group 10:30 動感音樂 Therapeutic Music 10:30 iPad 課 iPad Lessons</p>	 <p>TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>	 <p>Bingo</p>
---	---	--	---	--	--	---

02/19/23 Sunday		02/20/23 Monday		02/21/23 Tuesday		02/22/23 Wednesday		02/23/23 Thursday		02/24/23 Friday		02/25/23 Saturday	
 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:30 五行操 Exercise 9:45 上教會 Churching 10:00 電視欄目 TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:45 絲網花 Nylon DIY 09:30 五行操 Exercise 09:45 京劇 Peking Opera 10:00 繪畫班 Painting 10:00 信望愛 Bible Story 10:30 瑜伽 Yoga</p>	 <p>09:30 數獨 Sudoku 09:30 五行操 Exercise 10:00 國畫班 Chinese 10:00 詩歌 Humns 10:20 民族舞 National Dance 10:50 生活廣角 Entertainment</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:45 京劇 Peking Opera 09:30 五行操 Exercise 09:50 民歌合唱 Folk Song 10:00 繪畫班 Painting 10:30 瑜伽 Yoga 10:20 廣場舞 Square Dance</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:45 英語班 English Class 09:30 五行操 Exercise 9:45 買菜 Grocery Shopping 09:50 椅上操 Armchair Exercise 10:30 動感音樂 Therapeutic Music 10:30 iPad 課 iPad Lessons</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:30 五行操 Exercise 9:45 買菜 Grocery Shopping 10:00 電視欄目 TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:30 五行操 Exercise 9:45 商店購物 Shopping 10:00 電視欄目 TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>							

02/26/23 Sunday		02/27/23 Monday		02/28/23 Tuesday									
 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:30 五行操 Exercise 9:45 上教會 Churching 10:00 電視欄目 TV Show 10:10 賓果 Bingo</p>	 <p>09:45 太極拳 Tai Chi 09:45 絲網花 Nylon DIY 09:30 五行操 Exercise 09:45 京劇 Peking Opera 10:00 繪畫班 Painting 10:00 信望愛 Bible Story 10:30 瑜伽 Yoga</p>	 <p>09:30 數獨 Sudoku 09:30 五行操 Exercise 10:00 國畫班 Chinese 10:00 詩歌 Humns 10:20 民族舞 National Dance 10:50 生活廣角 Entertainment</p>											