

2025年12月

活動日程

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	1. 星期五	星期六
	1 福全福利講解 上午 9:30-12:30 氣功課 下午 2 - 3	2 福全福利講解 上午 9:30-12:30 健身舞蹈課 下午 2 – 3	3 福全福利講解 上午 9:30-12:30 福全福利講解 下午 1:30-5:00	4 寒冬心腦血管養護 10-11AM 牙疼就一定要抽掉牙神经吗? 2:30-3:30 太極課 下午 3:30-4:30	5 嚴寒季節護好雙腿雙膝10-11 福全福利講解 下午 1:30-5:00	6 福全福利講解 9:30-12:30 福全福利講解 下午 1:00-4:00
7	8 福全福利講解 上午 9:30-12:30 氣功課 下午 2 - 3	9 福全福利講解 上午 9:30-12:30 健身舞蹈課 下午 2 – 3	10 福全福利講解 上午 9:30-12:30 手機小課堂 下午 2-3PM	11 福全福利講解 上午 9:30-12:30 太極課 下午 3:30-4:30	12 福全福利講解上午 9:30-12PM 關閉	13
14	15 福全福利講解 上午 9:30-12:30 氣功課 下午 2 - 3	16 乳房X光造影 9AM-5PM 健身舞蹈課 下午 2 – 3	17 福全福利講解 上午 9:30-12:30 會員生日會 下午 2-3PM 腰痛保健操 3-3:30PM 腸道健康 3-4PM , 加州白卡講解 4-4:30	18 頭冷腳暖過寒冬 10-11AM 太極課 下午 3:30-4:30	19 福全福利講解 上午 9:30-12:30 福全福利講解 下午 1:30-5:00	20
21	22 福全福利講解 上午 9:30-12:30 氣功課 下午 2 – 3	23 福全福利講解 上午 9:30-12:30 健身舞蹈課 下午 2 – 3	24 假期休息	25 假期休息	26 福全福利講解上午 9:30-12:30 福全福利講解 下午 1:30-5:00	27
28	29 福全福利講解 上午 9:30-12:30 氣功課 下午 2 – 3	30 福全福利講解 上午 9:30-12:30 健身舞蹈課 下午 2 – 3	31 福全福利講解 上午 9:30-12:30 新年慶祝派對 2-3PM			

在會議上如有需要特殊協助的朋友們歡迎撥打：普通話: (833) 808-8153 (TTY: 711)/粵語: (833) 808-8161 (TTY: 711) 無須註冊即可獲得免費精美好禮, 送完為止。
H7607_22_CM1037_C 03232022

Calendar of Events
DECEMBER 2025

Sun day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	4 Cardiovascular & cerebral vascular care -Gu 10-11AM	5 Take care of your legs– ZHANG 10-11AM	6 Clever Care Benefits 9:30 –12:30
			Clever Care Benefits 1:30 – 5:00 PM	Get a root canal if toothache? 2:30-3:30 Tai Chi 3:30-4:30 PM	Clever Care Benefits 1:30 – 5:00 PM	Clever Care Benefits 1:00-4:00
7	8 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	9 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	10 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	11 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	12 Clever Care Benefits 9:30 –12PM	13
	Qi Gong Class 2 – 3 pm	Folk Dance 2 – 3 PM	Smart phone lesson 2-3PM	Tai Chi 3:30-4:30 PM	CLOSE	
14	15 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	16 Mammogram 9AM-5PM	17 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	18 Warm your cold head and feet- GU10AM-11AM	19 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	20
	Qi Gong Class 2 – 3 pm	Folk Dance 2 – 3 PM	Member Birthday 2-3 PM Health exercises for low back pain 3-3:30PM Digestive Health 3-4PM, GHC Medi-Cal 4-4:30 PM	Tai Chi 3:30-4:30 PM	Clever Care Benefits 1:30 – 5:00 PM	
21	22 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	23 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	24 HOLIDAY CLOSE	25 HOLIDAY CLOSE	26 Clever Care Benefits 9:30am – 12:30pm	27
	Qi Gong Class 2 – 3 PM	Folk Dance 2 – 3 PM			Clever Care Benefits 1:30 – 5:00 PM	
28	29 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	30 Clever Care Benefits 9:30 –12:30	31 Clever Care Benefits 9:30 –12:30			
	Qi Gong Class 2 – 3 PM	Folk Dance 2 – 3 PM	New Year's Eve celebration 2-3PM			

For accommodation of persons with special needs at meetings, call 1-833-388-8168 (TTY: 711). Free gift without obligation to enroll. Available while supplies last.

