

TEL HI

Senior & Adults Program

Monday to Friday
 9:00 AM - 4:00 PM
 660 Lombard Street
 San Francisco, CA 94133
 telhi.org/programs-services/seniors
 Director: Koletti Leha Ieremia
 KLeha@telhi.org or (415) 825-0040



Mar. 2026

SPECIAL EVENTS

- Mar 2 : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Mar 2, 9, 14, 23, 30: TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Mar 3, 10, 15, 24, 31 : Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM ROOM
- Mar 5 : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Mar 5, 12, 17, 26 : Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Mar 5, 12, 17, 26 : Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MAKERSPACE
- Mar 6, 13, 18, 27 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Mar 13 : Cooking w/ Grace**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL MPR
- Mar 16 : Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Mar 27 : March Birthday Cake Monthly Celebration**
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Mar 27 : Field Trip Chinese Historical Society Museum**
12:00 PM - 2:30 PM | 965 CLAY ST, SF, CA 94108

MON	TUE	WED	THU	FRI
2 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	3 TECH SUPPORT TEL HI STEM	4	5 Stress Busters Movement w/ Carlos TEL HI GYM	6 Chair Exercise TEL HI GYM
9 CHOIR GROUP Lunch Room	10 TECH SUPPORT TEL HI STEM	11	12 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	13 Chair Exercise TEL HI GYM Cooking w/ Grace MPR
14 CHOIR GROUP Lunch Room	15 TECH SUPPORT TEL HI STEM	16 BINGO Lunch Room	17 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	18 Chair Exercise TEL HI GYM
23 CHOIR GROUP Lunch Room	24 TECH SUPPORT TEL HI STEM	25	26 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	27 March Birthday Cake Field Trip: Chinese Historical Society of America Museum
30 CHOIR GROUP Gym/MPR	31 TECH SUPPORT Senior Office			

APRIL CALENDAR

Apr. 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2 Stress Busters	3
6 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	7 TECH SUPPORT TEL HI STEM	8 Field Trip: Giants Game Vs Phillies @12:45	9 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	10 Chair Exercise TEL HI GYM
13 CHOIR GROUP Lunch Room	14 TECH SUPPORT TEL HI STEM Ben & Jerry Free Cone Day 12pm-8pm	15 BINGO Lunch Room	16 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	17 Chair Exercise TEL HI GYM
20 CHOIR GROUP Lunch Room	21 TECH SUPPORT TEL HI STEM	22	23 Movement w/ Carlos TEL HI GYM	24 Cooking w/ Grace MPR April Birthday Cake
27 CHOIR GROUP Lunch Room	28 TECH SUPPORT TEL HI STEM	29	30 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	

SPECIAL EVENTS

- Apr 2 : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- Apr 6, 13, 20, 27: TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- Apr 6 : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- Apr 7, 14, 21, 28 : Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM ROOM
- Apr 8 : Field Trip - Giants Game vs Phillies**
12:45 PM - 4:00 PM
- Apr 9, 16, 30 : Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MAKERSPACE
- Apr 9, 16, 23, 30: Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Apr 10, 17, 24 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- Apr 14 : Ben & Jerry Free Cone Day**
12:00 PM - 8:00 PM | ARGONAUT HOTEL
- Apr 15 : Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- Apr 24 : Cooking w/ Grace**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL MPR
- Apr 24 : April Birthday Cake Monthly Celebration**
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM

TEL HI 長者和成人 計劃

週一至週五
上午9:00 - 下午4:00
660 Lombard Street
San Francisco, CA 94133

欲了解更多信息，請聯繫：
Koletti Leha Ieremia at
KLeha@telhi.org or (415) 825-0040



2026年3月

3月月曆

特別活動

- 3月2日：長者顧問委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 3月2日, 9日, 14日, 23日, 30日：TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 午餐室
- 3月3日, 10日, 15日, 24日, 31日：電腦與手機技術支援
上午 10:15 - 11:15 | STEM 教室
- 3月5日, 12日, 17日, 26日：律動課程
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 3月5日, 12日, 17日, 26日：鉤針與編織
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 創客空間
- 3月5日：紓壓活動
上午 10:45 - 11:15 | 午餐室
- 3月6日, 13日, 18日, 27日：椅子運動
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 3月13日：與 Grace 一起烹飪
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 多功能活動室 (MPR)
- 3月16日：賓果遊戲
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 3月27日：3月壽星生日蛋糕慶祝活動
上午 11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室
- 3月27日：戶外參訪—美國華人歷史博物館
中午 12:00 - 下午 2:30 | 965 Clay St, SF, CA 94108

MON	TUE	WED	THU	FRI
2 長者顧問委員會會議 合唱團 Lunch Room	3 技術支援 TEL HI STEM	4	5 壓力紓解 與Carlos的運動 TEL HI GYM	6 椅子運動 TEL HI 體育館
9 合唱團 Lunch Room	10 技術支援 TEL HI STEM	11	12 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	13 椅子運動 TEL HI 體育館 與 Grace 一起烹飪 MPR
14 合唱團 Lunch Room	15 技術支援 TEL HI STEM	16 賓果遊戲 Lunch Room	17 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	18 椅子運動 TEL HI 體育館
23 合唱團 Lunch Room	24 技術支援 TEL HI STEM	25	26 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	27 3月壽星生日蛋糕 戶外參訪：美國華人歷史博物館
30 合唱團 Gym/MPR	31 技術支援 Senior Office			

4月月曆

2026年4月

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2 壓力紓解	3
6 長者顧問委員會會議 合唱團 Lunch Room	7 技術支援 TEL HI STEM	8 戶外參訪：巨人隊比賽 (對費城人隊) @12:45	9 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	10 椅子運動 TEL HI 體育館
13 合唱團 Lunch Room	14 技術支援 TEL HI STEM Ben & Jerry 免費冰淇淋日 12pm-8pm	15 賓果遊戲 Lunch Room	16 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	17 椅子運動 TEL HI 體育館
20 合唱團 Lunch Room	21 技術支援 TEL HI STEM	22	23 與Carlos的運動 TEL HI GYM	24 與 Grace 一起烹飪 MPR 4月壽星生日蛋糕
27 合唱團 Lunch Room	28 技術支援 TEL HI STEM	29	30 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	

特別活動

- 4月2日：紓壓活動
上午 10:45 - 11:15 | 午餐室
- 4月6日：長者顧問委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 4月6日, 13日, 20日, 27日：TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 午餐室
- 4月7日, 14日, 21日, 28日：電腦與手機技術支援
上午 10:15 - 11:15 | STEM 教室
- 4月8日：戶外參訪—巨人隊比賽 (對費城人隊)
下午 12:45 - 4:00
- 4月9日, 16日, 23日, 30日：律動課程
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 4月9日, 16日, 30日：鉤針與編織
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 創客空間
- 4月10日, 17日, 24日：椅子運動
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 健身房
- 4月14日：Ben & Jerry 免費冰淇淋日
中午 12:00 - 下午 8:00 | Argonaut Hotel
- 4月15日：賓果遊戲
上午 10:15 - 11:00 | TEL HI 午餐室
- 4月24日 與 Grace 一起烹飪
上午 10:15 - 11:15 | TEL HI 多功能活動室 (MPR)
- 4月24日：4月壽星生日蛋糕慶祝活動
上午 11:15 - 11:45 | TEL HI 午餐室