

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



May 2026

SPECIAL EVENTS

- **May 1, 8, 15, 22, 29 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **May 4 : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- **May 4, 11, 18 TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM
- **May 5, 12, 19, 26 : Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM ROOM
- **May 7 : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **May 7 : SFSU Nursing Clinic**
10:00 am - 12:00 AM | MPR Room & STEM Room
- **May 7, 14, 21, 28 : Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **May 7, 14, 21, 28 : Crochet & Knitting**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI MAKERSPACE
- **May 8 : Gardening Art w/ Natasha**
10:10 AM - 11:00 AM | TEL MPR
- **May 12 : POH Nutrition**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCHROOM
- **May 13 : Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- **May 22 : Musée Mécanique**
12:15 PM - 1:45 PM | PIER 45
- **May 29 : May Birthday Cake Monthly Celebration**
11:15 AM - 11:45 AM | TEL HI LUNCHROOM

MAY CALENDAR

MON	TUE	WED	THU	FRI
	TASTE OF TEL HI Saturday, May 30 The Conservatory at One Sansome 5:30pm-8:30pm			1 Chair Exercise TEL HI GYM
4 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	5 TECH SUPPORT TEL HI STEM	6	7 Stress Busters Health Screening TEL HI MPR ROOM & STEM ROOM	8 Art w/ Natasha MPR Room/Garden Chair Exercise TEL HI GYM
11 CHOIR GROUP Lunch Room	12 TECH SUPPORT TEL HI STEM POH Nutrition Lunch Room	13 BINGO Lunch Room	14 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	15 Chair Exercise TEL HI GYM
18 CHOIR GROUP Lunch Room	19 TECH SUPPORT TEL HI STEM	20	21 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	22 Chair Exercise TEL HI GYM Field Trip Musée Mécanique
25 	26 TECH SUPPORT Senior Office	27	28 Crochet & Knitting Makerspace Movement w/ Carlos TEL HI GYM	29 May Birthday Cake Chair Exercise TEL HI GYM

JUNE CALENDAR

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 Senior Advisory Board Meeting CHOIR GROUP Lunch Room	2 TECH SUPPORT TEL HI STEM	3	4 Stress Busters	5 Chair Exercise TEL HI GYM Cooking w/ Grace MPR
8 CHOIR GROUP Lunch Room	9 TECH SUPPORT TEL HI STEM	10 BINGO Lunch Room	11 Movement w/ Carlos TEL HI GYM	12 Chair Exercise TEL HI GYM
15 CHOIR GROUP TEL HI GYM	16 TECH SUPPORT Senior Office	17	18 Movement w/ Carlos TEL HI GYM	19 Chair Exercise TEL HI GYM
22 CHOIR GROUP TEL HI GYM	23 TECH SUPPORT Senior Office	24	25	26 Chair Exercise TEL HI GYM June Birthday Cake
29 CHOIR GROUP TEL HI GYM	30 TECH SUPPORT Senior Office			

June 2026

SPECIAL EVENTS

- **June 1 : Senior Advisory Board Meeting**
1:30 PM - 2:30 PM | TEL HI STEM
- **June 1, 8, 15, 22, 29 : TEL HI Choir Group**
12:00 PM - 1:30 PM | LUNCH ROOM & TEL HI GYM
- **June 2, 9, 16, 23, 30: Tech Support (Laptop & Phone)**
10:15 AM - 11:15 AM | STEM RM & SENIOR OFFICE
- **June 4, 11, 18 : Movement w/ Carlos**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **June 4 : Stress Busters**
10:45 AM - 11:15 AM | LUNCH ROOM
- **June 5, 12, 19, 26 : Chair Exercise w/ Instructor Hope**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL HI GYM
- **June 5 : Cooking w/ Grace**
10:15 AM - 11:15 AM | TEL MPR
- **June 10 : Bingo**
10:15 AM - 11:00 AM | TEL HI LUNCHROOM
- **June 26 : June 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5月

5月月曆

特別活動

- 5月1、8、15、22、29日: 椅子運動 (Hope 指導)
10:15 上午 - 11:15 上午 | TEL HI 體育館
- 5月4日: 長者諮詢委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM 教室
- 5月4、11、18日: TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 餐廳
- 5月5、12、19、26日: 科技支援 (筆電與手機)
10:15 上午 - 11:15 上午 | STEM 教室
- 5月7日: SFSU 護理診所
上午 10:00 - 中午 12:00 | 多功能室 MPR & STEM 教室
- 5月7日: 壓力舒緩活動
10:45 上午 - 11:15 上午 | 餐廳
- 5月7、14、21、28日: 身體律動 (Carlos 指導)
10:15 上午 - 11:15 上午 | TEL HI 體育館
- 5月7、14、21、28日: 鉤織與編織
10:15 上午 - 11:00 上午 | TEL HI 創客空間
- 5月8日: 園藝藝術 (Natasha 指導)
10:10 上午 - 11:00 上午 | TEL HI 多功能室
- 5月12日: POH 營養課程
10:45 上午 - 11:15 上午 | 餐廳
- 5月13日: 賓果遊戲
10:15 上午 - 11:00 上午 | TEL HI 餐廳
- 5月22日: 機械博物館參訪 (Musée Mécanique)
下午 12:15 - 1:45 | 45 號碼頭
- 5月29日: 5月生日蛋糕慶祝會
11:15 上午 - 11:45 上午 | TEL HI 餐廳

MON	TUE	WED	THU	FRI
翻成繁體 中文可以是	TEL HI 美食饗宴 5月30日 (星期六) One Sansome 溫室宴會廳 (The Conservatory) 下午 5:30 - 晚上 8:30		Taste of Tel Hi	1 椅子運動 TEL HI 體育館
4 長者顧問 委員會會議 合唱團 Lunch Room	5 技術支援 TEL HI STEM	6	7 壓力紓解 健康篩檢 TEL HI 多功能室 (MPR & STEM 教室)	8 與 Natasha 畫畫 MPR Room/Garden 椅子運動 TEL HI 體育館
11 合唱團 Lunch Room	12 技術支援 TEL HI STEM POH 營養課程 Lunch Room	13 賓果遊戲 Lunch Room	14 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	15 椅子運動 TEL HI 體育館
18 合唱團 Lunch Room	19 技術支援 TEL HI STEM	20	21 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	22 椅子運動 TEL HI 體育館 機械博物館參訪 Musée Mécanique
25 Sorry, We're CLOSED MEMORIAL DAY	26 技術支援 TEL HI STEM	27	28 鉤織與編織課程 Makerspace 與Carlos的運動 TEL HI GYM	29 5月生日蛋糕 椅子運動 TEL HI 體育館

6月月曆

2026年6月

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 長者顧問 委員會會議 合唱團 Lunch Room	2 技術支援 TEL HI STEM	3	4 壓力紓解	5 椅子運動 TEL HI 體育館 與 Grace 一起烹飪 MPR
8 合唱團 Lunch Room	9 技術支援 TEL HI STEM	10 賓果遊戲 Lunch Room	11 與Carlos的運動 TEL HI GYM	12 椅子運動 TEL HI 體育館
15 合唱團 TEL HI GYM	16 技術支援 Senior Office	17	18 與Carlos的運動 TEL HI GYM	19 椅子運動 TEL HI 體育館
22 合唱團 TEL HI GYM	23 技術支援 Senior Office	24	25	26 6月生日蛋糕 椅子運動 TEL HI 體育館
29 合唱團 TEL HI GYM	30 技術支援 Senior Office			

特別活動

- 6月1日: 長者諮詢委員會會議
下午 1:30 - 2:30 | TEL HI STEM
- 6月1、8、15、22、29日: TEL HI 合唱團
中午 12:00 - 下午 1:30 | 餐廳 & TEL HI 體育館
- 6月2、9、16、23、30日: 科技支援 (筆電與手機)
10:15 上午 - 11:15 上午 | STEM 教室 & 長者辦公室
- 6月4日: 壓力舒緩活動
10:45 上午 - 11:15 上午 | 餐廳
- 6月4、11、18日: 身體律動 (Carlos 指導)
10:15 上午 - 11:15 上午 | TEL HI 體育館
- 6月5日: 烹飪課 (Grace 指導)
10:15 上午 - 11:15 上午 | TEL HI 多功能室 (MPR)
- 6月5、12、19、26日: 椅子運動 (Hope 指導)
10:15 上午 - 11:15 上午 | TEL HI 體育館
- 6月10日: 賓果遊戲
10:15 上午 - 11:00 上午 | TEL HI 餐廳
- 6月26日: 6月生日蛋糕慶祝會
11:15 上午 - 11:45 上午 | TEL HI 餐廳

