

APPLEGROVE SENIORS - JUNE 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>June 29 圣雅各布市场巴士之旅 - 上午 8:30 在 Applegrove 集合。费用为\$20/人。在 6 月 20 日之前注册并付款以确保您的位置。政府补助适用于那些有需要的人士 - 请与 May 交谈。</p>				
5 瑜伽 11 AM	6 排舞 10 AM 美食冠军 11 AM	7	8 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	9 西班牙语 10 AM - 1 PM 阅读小组 1 PM
12 瑜伽 11 AM 自然疗法讲座 1 - 2:30 pm	13 排舞 10 AM	14 老年组庆典月 11 AM - 1 PM SH Armstrong	15 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	16 西班牙语 10 AM - 1 PM 日式烹饪 11 AM - 2 PM
19 瑜伽 11 AM	20 美食冠军 11 AM	21 美食市场 11 AM - 12 PM Archive Room	22 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	23 西班牙语 10 AM - 1 PM
26 瑜伽 11 AM 自然疗法讲座 1 - 2:30 pm	27 	28 日常电影 “读书俱乐部” 11 am - 1 pm	29 圣雅各布市场 巴士之旅 8:30 am - 5:30 pm 电话登记: 416-461-8143	30 西班牙语 10 AM - 1 PM



好食品市场

供老年人使用的价格实惠的本地产品。6月21日11-12点,来买点新鲜蔬菜水果吧!

老年组庆典月

加入我们的老年组庆祝活动! 6月14日上午11点至下午1点在SH Armstrong多功能厅,让我们一起享用美食、娱乐。

请注册所有计划,以便帮助我们进行计划。

欢迎大家加入我们的活动。如果您有经济障碍而无法加入,请致电 May 进行讨论。



647 - 548 - 8143



seniors@applegrovecc.ca

PROGRAM DESCRIPTIONS

JUNE 2023



瑜伽



本次的较温和的瑜伽课程将在NFH提供。费用\$30/8 课时 地址: Neighbourhood Food Hub (NFH) - 1470 Gerrard St. E.

排舞



与大师Yvonne一起陶醉在音乐、运动和交流中，现有初级和中级两个组别。费用: \$20/年费 地址: SH Armstrong。现还有很少的空位。

游戏



你是否很怀念玩桥牌、杜松子酒和尤克酒吗？周二来加入我们吧，进行一场有好的纸牌、多米诺骨等游戏且还有一些小吃。地址: Applegrove Lounge

美食冠军



如果您希望在社区做志愿者，并了解食品的处理及安全的话，这个持续的志愿者机会将会在六月的每隔一个星期的星期二继续进行。地址: Neighbourhood Food Hub (NFH) - 1470 Gerrard St. E.

徒步组



加入我们的社区内徒步活动并变得活跃起来吧！注册并获得启动工具包：包括计步器、水瓶个一些其他的好东西！

地址: Queen St & Coxwell Ave. (south-west corner) - meet by the TTC shelter

西班牙语课



挑战一下自己，学习点西班牙语！现有2个级别（初级和中级）费用: \$30/8课时 地址: 虚拟课堂。

讲座



自然疗法：解决日常健康问题的传统和天然药物

6月12日：以自然方式治疗常见的骨骼和肌肉问题

6月26日：以自然方式治疗常见的消化和泌尿问题

地点：邻里美食中心 - 1470 Gerrard St. E., Narthex Room

烹饪



烹饪：日本料理（费用：\$5）地点：NFH - 1470 Gerrard St. E.

阅读组



读书俱乐部：“不便的印第安人” 作者：Thomas King 地址：Applegrove Lounge

日常电影



来和我们一起看电影和吃午饭 - 由黛安·基顿、简·方达等主演的“读书俱乐部”。

费用：\$5 地址：Applegrove Lounge

图例：



亲临



虚拟



收费