

# APPLEGROVE SENIORS

- MAY 2023

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 瑜伽 11 AM	2	3	4 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	5 西班牙语 10 AM - 1 PM 阅读小组 1 PM
8 瑜伽 11 AM	9 排舞 10 AM 美食冠军 11 AM	10 美食市场 11 AM - 12 PM Archive Room	11 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	12 西班牙语 10 AM - 1 PM
15 瑜伽 11 AM	16 排舞 10 AM	17	18 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	19 西班牙语 10 AM - 1 PM 泰国烹饪 11 AM - 2 PM
22 女王节 苹果园关闭	23 排舞 10 AM 美食冠军 11 AM	24 日常电影 “最伟大的表演者” 11 AM - 1 PM	25 排舞 10 AM 游戏 - 11 AM 徒步 - 1:30 PM	26 西班牙语 10 AM - 1 PM
29 瑜伽 11 AM 自然疗法 讲座 1 - 2:30 PM	30 排舞 10 AM	31	<b>美食市场</b> 为老年人提供价格实惠的本地新鲜的水果和蔬菜。时间：4月10日11-12点。	



applegrove  
adults & seniors

Please register for all programs to help us with our planning.

All Applegrove programs are now in person unless otherwise indicated.



647 - 548 - 8143



seniors@applegrovecc.ca

## Connect to ZOOM:

### With the phone

1. Dial 647-558-0588
2. Enter the 10-digit MEETING ID 977 7427 9888 then press #
3. Enter PASSWORD 0 then press #

### Online

Call 647-548-8143 or email seniors@applegrovecc.ca for log-in information.

# PROGRAM DESCRIPTIONS

MAY 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、多米诺骨等游戏以及还有一些小吃。地址: Applegrove Lounge

## 美食冠军



如果您希望在您的社区做志愿者并了解食品的处理及安全尝试的话，这个持续的志愿者机会将会在五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



加入我们的社区邻里徒步活动，并变得活跃起来吧！注册并获得启动工具包：包括计步器、水瓶和一些其他的好东西！地址: Queen St & Coxwell Ave. (south-west corner) - 在TTC的shelter集合。

## 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。

## 演讲会



自然疗法: 解决日常健康问题的传统和天然药物。  
I介绍会: 什么是自然疗法？什么时候有用？  
地址: Neighbourhood Food Hub - 1470 Gerrard St. E.

## 烹饪



烹饪: 泰国菜 地址: Neighbourhood Food Hub - 1470 Gerrard St. E.

## 阅读小组



阅读小组: "斯卡伯勒" 作者: 凯瑟琳.埃尔南德斯 地址: Applegrove Lounge

## 日常电影



来跟我们一起观看这部《最伟大的表演者》电影吧，让我们在欢歌笑语中边看电影便享用午餐。费用: \$5 地址: Applegrove Lounge

图例:



亲临



虚拟课堂



付费