

# APPLEGROVE SENIORS

- MAY 2024

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>加入我们 5 月 21 日的埃洛拉之旅                      费用: \$ 20。5 月 14 日之前注册                      5月21日 上午 8:45 在 APPLGROVE 集合                      ~不退款~自带午餐</p>				
6 瑜伽 11 AM - 12 PM (at FH)	7 排舞 10 AM - 12 PM ** 食物冠军 11 AM ** 针织/钩编社交 10:30 AM - 12 PM	8 健康系列讲座 饮食与营养 1 PM - 2:30 PM	2 排舞 10 AM - 12 PM ** 游戏 - 11 AM	3 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级
13 瑜伽 11 AM - 12 PM (at FH) 新的8节课	14 排舞 10 AM - 12 PM	15	9 排舞 10 AM - 12 PM ** 游戏 - 11 AM	10 西班牙语社交 特别的母亲节 11 AM 初级、中级两个班  阅读小组 1 PM
20 女王日 中心关闭	21 排舞 10 AM - 12 PM ** 食物冠军 11 AM ** 埃洛拉之旅 8:45 AM - 5 PM 费用: \$ 20	22	16 排舞 10 AM - 12 PM 游戏 ** 11 AM ** 越南菜 展示费: \$ 5	17 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级
27 瑜伽 11 AM - 12 PM (at FH)	28 排舞 10 AM - 12 PM ** 针织/钩编社交 10:30 AM - 12 PM	29 日常电影 “妈妈咪呀” 11 AM - 1 PM Fee: \$ 5 请在5月22日预约	23 排舞 10 AM - 12 PM	24
			30 排舞 10 AM - 12 PM ** 游戏 - 11 AM	31 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级 费用: \$ 15/4课时 新学期



60 Woodfield Rd  
Toronto, ON. M4L 2W6



越南菜

Bánh Mì 鸡肉和素食三明治  
 费用: \$ 5 请在五月9号 11 AM - 2 PM  
 预约。地址: 1470 Gerrard St E.  
 The East End Food Hub



请注册所有计划以帮助我们进行规划。  
 欢迎大家来参加我们的活动。如果您  
 因经济困难而无法加入, 请致电 Aida  
 协商。

647 - 548 - 8143  
 seniors@applegrovecc.ca

# PROGRAM DESCRIPTIONS

MAY 2024

## 健康讲座



本月主题：饮食与营养

我们来谈谈饮食和健康生活的重要性。该演示文稿的主题是“老龄化的健康饮食”，其中包含有关糖尿病、高胆固醇和高血压的信息

五月 8号 下午1 - 2:30 需要预约。 地址: Applegrove Lounge。 免费。

## 阅读小组



读书俱乐部将于 5 月 10 日星期五下午 1 点恢复。 地点: Applegrove Lounge

五月图书: 卡米尔·奥布雷为毕加索做饭

## 日常电影



《妈妈咪呀》: 剧情讲述一位年轻的准新娘邀请三名男子参加她即将举行的婚礼，其中任何一个人都可能是她的父亲。这部电影是根据流行乐队 ABBA 的歌曲改编的。梅丽尔·斯特里普、皮尔斯·布鲁斯南、阿曼达·塞弗里德、朱丽·沃特斯和科林·费尔斯。 时间: 5 月 29 日上午 11 点至下午 1 点

地址: Applegrove 费用: \$ 5 包含午餐。五月22号前预约。

## 椅子瑜伽



轻柔的椅子瑜伽课程在 FH 2 楼提供

费用: \$30/8 课时。 地址: The East End Food Hub (FH) 1470 Gerrard St. E

请立即报名参加 5 月 13 日开始的 8 场新的椅子瑜伽连续课程。

## 针织 & 钩针社交



认识其他对针织和钩编感兴趣的当地人。带上自己的作品并分享经验，互相启发和鼓励！快来加入我们，与其他可爱、有趣的人一起度过一段“自我”的时光。活动场所提供咖啡、茶和小吃。欢迎各个级别的人。 5 月 7 日和 28 日上午 10:30 至中午 12 点

地址: Applegrove Lounge

## 游戏



周四上午 11 点至下午 1 点加入我们，玩纸牌、多米诺骨牌或拼图游戏，进行愉快的交谈并享用一些小吃。

地址: Applegrove Lounge