





APPLEGROVE SENIORS

April 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>告诉我们您对哪些体育活动感兴趣</p> 	<p>1 排舞 10 AM-12 PM</p>	<p>2 所得税报税 9:30 AM-4 PM</p>	<p>3 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM</p>	<p>4 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级</p>
	<p>8 排舞 9:30-:30 AM 针织/钩针社交 10:30 AM - 12 PM</p>	<p>9 所得税报税 9:30 AM-4 PM</p>	<p>10 排舞 10 AM-12 PM 游戏室 11 AM-1 PM</p>	<p>11 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级</p>
<p>14 板凳瑜伽 11 AM - 12 PM 这期 \$30/8课时的注册时间 四月11日</p> 	<p>15 排舞 10 AM-12 PM 食物冠军 11 AM-2 PM</p>	<p>16 所得税报税 9:30 AM-4 PM</p>	<p>17 排舞 10 AM-12 PM 圣雅各布市场之旅 8AM-5 PM \$40 包括导游费</p>	<p>18  GOOD FRIDAY 中心关闭</p>
<p>21  复活节 中心关闭</p>	<p>22 排舞 10 AM-12 PM 针织/钩针社交 10:30 AM - 12 PM</p>	<p>23 日场电影 忠犬八公的故事 上午 11 点至下午 1 点11 AM- 1 PM 费用: \$8 请四月18日注册</p>	<p>24 排舞 10 AM-12 PM 排舞室 10 AM-12 PM</p>	<p>25 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级</p>
<p>28 板凳瑜伽 11 AM - 12 PM 前厅 老年咖啡 3-5 PM The Narthex</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>四月是我们免费所得税报税的最后一个月 周三和周四上午 9:30 至下午 4 点 仅限预约 致电注册: 416-461-8092 或 647-548-8143 (低收入个人/家庭)</p>	

applegrove adults & seniors

60 Woodfield Rd
M4L 2W6 Toronto, ON



请报名参加所有活动，以帮助我们规划。

欢迎所有人参加我们的活动。如果您因经济困难无法参加，请致电 Aida 进行讨论。

647 - 548 - 8143

seniors@applegrovecc.ca

Learn more about our programs and activities: www.applegrovecc.ca

PROGRAM DESCRIPTIONS

April 2025

圣雅各布 市场之旅



与大家一起参观圣雅各农贸市场。

逛逛市场，享用午餐，然后游览。（午餐不包含在内。）

我们将在导游的带领下游览门诺派社区和乡村。您可以看到乡村的美丽，同时了解该地区门诺派和阿米什社区的传奇历史、文化和信仰。4月17日星期四。费用: \$40 请在四月11日注册登记，无退款。

上午8点在 Applegrove 外面集合。60 Woodfield Rd. 下午5点返回，具体取决于交通状况。

板凳瑜伽



老年人椅子瑜伽是传统瑜伽的一种改良形式，允许人们坐着或站着练习瑜伽姿势，借助椅子的支撑，让行动不便或平衡能力较差的人更容易练习，也更温和。周一，上午11点至中午12点。费用: \$30 /8课时

地址: 前厅。 东区食品中心。1470 Gerrard St E. 2楼。

针织/钩针社交



结识其他对针织和钩针感兴趣的当地人。带来您自己的项目并分享经验，互相启发和鼓励！快来加入我们，与其他可爱、手艺精湛的人一起享受“我”的美好时光。提供咖啡、茶和小吃。欢迎各个级别的参与者。4月8日和22日星期二。上午10:30至下午12点

地点: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

日场电影



H八公（八子公，1923年11月10日 - 1935年3月8日）是一只日本秋田犬，因其对主人上野英三郎的非凡忠诚而被人们铭记，在上野英三郎去世后，它继续等待主人九年多。与理查德·基尔、琼·艾伦、卡里·田川博之和杰森·亚历山大一起。

4月23日，星期三。上午11点至下午1点。费用: \$8 包括午餐。4月18日前报名。

活动项目调查



我们有兴趣了解老年人在日常生活中进行的体育活动类型，并希望在 Applegrove 看到这些活动。请填写我们的活动规划调查。

请在此处填写调查: <https://forms.gle/tLk9zbfvFYrKWshk6>

食物冠军



想要在您的社区做志愿者，为有需要的人制作餐食包吗？这个持续的跨代志愿者机会将每月星期二举行一次。

加入我们，时间为4月15日星期二。上午11点至下午2点。免费。

地点: 东区食品中心，1470 Gerrard St. E. 地下室。

排舞



排舞是一种编排好的舞蹈，一群人排成一行或多行，按照重复的舞步跳舞。

中级周二和周四。上午10点至下午12点。年费: \$20 一月---十二月2025.

地址: SH Armstrong Multipurpose Room, 56 Woodfield Rd.