

APPLEGROVE SENIORS

May 2025

MON	TUE	WED	THU	FRI
免费音乐会系列 - 加拿大歌剧公司：艺术总监乔纳森·克劳将带来多伦多夏季音乐节20周年庆典的预演。5月6日上午10点至下午1点。上午10点在考克斯韦尔地铁站的售票处集合。免费。请自备午餐。			1 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM	2 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级
5 板凳瑜伽 11 AM - 12 PM 前厅	6 排舞 10 AM-12 PM 加拿大歌剧公司 免费音乐会 10 AM-1 PM	7	8 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM	9 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级
12 板凳瑜伽 11 AM - 12 PM 前厅	13 排舞 10 AM-12 PM 烹饪工作坊 波斯菜单 11 AM-2 PM	14	15 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM	16 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级
19 维多利亚日 Applegrove 关闭	20 排舞 10 AM-12 PM 食品冠军 11 AM-2 PM 针织/钩针社交 10:30 AM - 12 PM	21 日场：《好妈妈》 11 AM- 1 PM Fee: \$8 5月16前登记	22 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM	23 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级 (新学期开始)
26 板凳瑜伽 11 AM - 12 PM 前厅 老年人咖啡馆 3--5PM 前厅	27 针织/钩针社交 10:30 AM - 12 PM	28	29 排舞 10 AM-12 PM 游戏 11 AM-1 PM	30 西班牙语 10 AM 初级 11:30 AM 中级

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



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 洽谈。



647 - 548 - 8143



seniors@applegrovecc.ca

PROGRAM DESCRIPTIONS

May 2025

烹饪演示



波斯美食烹饪工作坊：与我们的客座厨师 Javad (Herby Persian 餐厅的主厨兼老板) 一起探索正宗波斯美食。加入我们，一起烹饪和品尝美食！5月13日星期二，上午11点至下午2点，费用：\$10。5月9日前报名。不退款。名额仅限20个。

地址: The East End Food Hub, 1470 Gerrard St E. Basement.

板凳瑜伽



老年人椅子瑜伽是传统瑜伽的改良版，允许练习者坐姿或站姿，并借助椅子的支撑，使其更适合行动不便或平衡能力较弱的老年人，且练习方式也更加轻松温和。每周一上午11点至中午12点。

地址: The Narthex, The East End Food Hub, 1470 Gerrard St E. 二楼.

针织/钩针社交



结识其他对针织和钩针编织感兴趣的本地朋友。带上你自己的作品，分享经验，互相启发和鼓励！快来加入我们，与其他可爱又巧手的小伙伴们共度一段美好的“自我”时光吧！提供咖啡、茶和小吃。欢迎所有水平的参与者。May 20 & 27, 周二10:30 AM-12 PM

地址: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

日场电影



《好妈妈》讲述了记者玛丽莎·本宁斯在疏远的儿子被谋杀后，与他怀孕的女友佩奇结成意想不到的联盟，追捕凶手的故事。他们联手在纽约州北部一座肮脏小城的腹地，对抗腐败和毒品的世界。随着他们越来越接近真相，他们发现了一个更加黑暗的秘密。该剧由两届奥斯卡金像奖得主希拉里·斯万克、奥利维亚·库克和杰克·雷诺主演。

5月21日，星期三，上午11点至下午1点。费用: \$8 包含午饭. 5月16日登记.

地址: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

游戏室



每周四上午11点至下午1点，欢迎加入我们，一起玩牌、麻将、多米诺骨牌、拉米牌或拼图游戏。畅谈愉快，享用茶点。免费

地址: Applegrove Lounge, 60 Woodfield Rd.

食物冠军



想在你的社区做志愿者，为有需要的人制作餐食包吗？这个持续的跨代际志愿者活动每月一次，时间为周二。欢迎参加，时间为5月20日（周二），上午11点至下午2点。免费。

地址: The East End Food Hub, 1470 Gerrard St. E. Basement.

排舞



排舞是一种精心编排的舞蹈，一群人排成一行或多行，随着重复的舞步起舞。

中级课程，周二和周四，上午10点至中午12点。年费: \$20 1--12月 2025.

Location: SH Armstrong Multipurpose Room, 56 Woodfield Rd.