

APPLEGROVE SENIORS

 **applegrove**
adults & seniors
60 Woodfield Rd
M4L 2W6 Toronto, ON

JULY 2026 CALENDAR

MON	TUE	WED	THU	FRI
欢迎每周四（大部分周四）来参加我们的混合式椅子舞课程，和我们一起跳舞吧 10:50-11:30 AM Applegrove Lounge 		1  -加拿大国庆日- Applegrove 暂停营业。	2 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45-下午1:45 排舞 下午1点至3点 	3
6	7 尼亚加拉大瀑布之旅开始报名 上午9点	8 社交时光：欢迎前来打麻将、玩桌游、拼图，或者只是和我们聊天。 时间：上午11点至下午1点 地址：休息室	9 此致一部音乐剧，将在多伦多边缘艺术节 上午11:45至下午2:00 排舞 下午1点至3点 	10 读书会  下午1点至2点
13 宾果 下午1:30-2:30	14 电影 午场 上午11:30-下午1:30 \$	15	16 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45-下午1:45 排舞 下午1点至3点 	17
20	21 烹饪工作坊 上午11点至下午2点 东区美食中心 请于7月14日前报名	22 宾果 下午1:30-2:30	23 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45-下午1:45 排舞 下午1点至3点 	24
27 宾果 下午1:30-2:30	28 蝴蝶温室与尼亚加拉大瀑布之旅 上午7:45—下午5:30	29	30 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45-下午1:45	31



请为所有活动进行报名，以便我们进行规划。欢迎大家参加我们的活动。如果您因经济原因无法参加，请致电艾达商谈。



647 – 548 – 8143



seniors@applegrovecc.ca

排舞暑期项目 将于 东区食品中心
杰拉德东街**1470号**
下午**1点至3点**举行



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

PROGRAM DESCRIPTIONS

JULY 2026 CALENDAR

混合式椅子 舞蹈课



7月2日、16日、23日和30日（星期四）。上午10:50-11:30。地点：Applegrove休息室，伍德菲尔德路60号。请致电报名参加每节课程。免费。由“每日舞蹈连接”(DDC) 和“与帕金森共舞”(DWP) 联合推出的混合式椅子舞课程，欢迎所有长者参加！我们将通过大屏幕播放直播课程，大家跟随老师的舞步一起跳！进行轻松的锻炼，享受音乐的乐趣！舞蹈课结束后，欢迎留下来参加我们的“社交圈”活动，现场提供简便茶点。

BOOK CLUB



7月10日星期五，下午1点至2点。地点：Applegrove Lounge，伍德菲尔德路60号。免费参加。欢迎加入我们的读书会——这是一个轻松友好的交流空间，让我们共同分享阅读的乐趣。这里有好书、好伙伴，还有丰富而有趣的讨论。快来探索新的视角，重新体验精彩故事带来的简单快乐吧。7月份的选读书目是克莱尔·钱伯斯所著的《害羞的生物》。

电影 日场



7月14日星期二，上午11:30至下午1:30。地点：Applegrove Lounge，伍德菲尔德路60号。费用：10美元。请于7月9日前报名。费用包含午餐。恕不退款。《美好夜晚》：加里·沙勒正处于人生的十字路口：工作毫无前途，妻子多拉让他抓狂，而且他四年前就过了三十岁。更雪上加霜的是，他的挚友保罗似乎每呼吸一次就更成功一分。加里正感到沮丧和失落，直到他遇见了安娜。主演：佩内洛普·克鲁兹、丹尼·德维托、格温妮丝·帕特洛。

烹饪 工作坊



7月21日星期二，上午11点至下午2点。地点：东区食品中心（East End Food Hub），杰拉德东街1470号，地下一层。免费参加。请于7月14日前报名。请自备外带餐盒。欢迎与我们一起品尝并学习制作泰式美食：芒果沙拉、泰式绿咖喱、鸡肉沙爹、茉莉香米饭，以及搭配炼乳的Nutella香蕉煎饼。

尼亚加拉 瀑布之旅



7月28日星期二，上午7:45至下午5:30。上午7:45在Applegrove外集合，地址：伍德菲尔德路60号。费用：40加元，包含蝴蝶温室的入场费。恕不退款。报名于7月7日上午9点开始，请致电或发送电子邮件联系艾达：647-548-8143 或 seniors@applegrovecc.ca。请于7月21日前完成报名。尼亚加拉公园蝴蝶保育馆内，2,000多只色彩斑斓的蝴蝶在蜿蜒小径上自由飞舞，沿途绿意盎然，还有潺潺的瀑布点缀其间。参观蝴蝶保育馆后，我们将前往尼亚加拉大瀑布。

戏剧 之旅



7月9日星期四，上午11:45至下午2:00 上午11:45在Applegrove集合，我们将乘坐TTC前往Distillery。免费。请于7月7日前报名。地点：Soulpepper剧院。地址：蒸馏厂历史区Tank House Lane 50号。这部以音乐剧形式呈现的戏剧是多伦多边缘艺术节（Toronto Fringe Festival）的参演作品之一。《Sincerely, E》是一部细腻的肖像剧，讲述了一位年轻的加勒比女性跨越重洋开创新生活的故事。剧情以20世纪60年代的伦敦和多伦多为背景，描绘了她经历移民、爱情以及寻找归属感的旅程。

社交 圈子



每周四上午11:45至下午1:45。地点：Applegrove Lounge，伍德菲尔德路60号。7月9日暂停活动。这是一个温馨友好的每周开放式活动，长者可以齐聚一堂，放松身心、交流互动、乐在其中。无论您喜欢棋盘游戏、纸牌、麻将、手工制作还是编织，这里总有一款适合您。您可以带来正在进行的手工作品，尝试新事物，或者只是品一杯茶，享用点心，畅谈一番。

Icon Guide:



In-person



Fee



applegrove
adults & seniors

