

APPLEGROVE SENIORS



OCTOBER 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI
同伴引导培训！想在阿普尔格罗夫为你的同届长者们主持一场工作坊吗？参加这门为期6周的课程，你将学习 如何设计、策划并成功主持一场工作坊。10月26日（周一）开课。请于10月15日前报名。			1 排舞 上午10点至中午12点 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45—下午1:45	2 西班牙语社交活动 聚会 晚上7:30-9:00
5	6 排舞 10 AM-12 PM 宾果 下午1点至2点	7 尤克里里 下午1点至2点30分 	8 排舞 上午10点至中午12点 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45—下午1:45	9 西班牙语社交活动 上午10:30-11:45
12 	13 排舞 上午10点至中午12点 宾果 1-2 PM	14 尤克里里 下午1点至2点30分 	15 排舞 上午10点至中午12点 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45—下午1:45	16 西班牙语社交活动 上午10:30-11:45
19 长者咖啡馆 下午3点至5点 东区食品中心 杰拉德东街 1470号	20 排舞 10 AM-12 PM 美食冠军 上午11点至下午2点	21 尤克里里 下午1点至2点30分 	22 排舞 上午10点至中午12点 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45—下午1:45	23 西班牙语社交活动 上午10:30-11:45 读书会 下午1点至2点 
26 同伴辅导培训 (第一期) 上午11:00—下午1:30 阿普尔格罗夫酒廊， 伍德菲尔德路60号	27 排舞 上午10点至中午12点 以食滋养 上午11点至下午3点	28 尤克里里 下午1点至2点30分 	29 排舞 上午10点至中午12点 混合式椅子舞 上午10:50-11:30 社交圈 上午11:45—下午1:45	30 迪斯科舞会 亡灵节/万圣节主题 上午11点至下午1点30分 费用：5加元 请于10月16日前报名

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

Everyone is welcome to join our activities. If you have financial barriers preventing you from joining, please call Aida to discuss.

647 – 548 – 8143

seniors@applegrovecc.ca

60 Woodfield Rd
M4L 2W6 Toronto, ON



Disco Dance Party: Day of the Dead/Halloween Theme.
A festive gathering filled with music, dancing, laughter, treats, and seasonal activities. Come celebrate, and dance with us! Costumes encouraged!

October 30
11 AM-1:30 PM

Location:
East End Food Hub
1470 Gerrard St East
Lower Level.
Fee: \$5 Reg by Oct 16



了解有关我们项目和活动的更多信息：www.applegrovecc.ca

PROGRAM DESCRIPTIONS

OCTOBER 2026 CALENDAR

混合式椅子 舞蹈课

每周四上午10:50-11:30。免费参加，但每次课程均需报名。地点：东区食品中心（East End Food Hub），杰拉德东街1470号，地下一层。由“每日舞蹈连接”(DDC) 和“与帕金森共舞”(DWP) 联合举办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。

社交 圈子

每周四，上午11:45至下午1:45。地点：东区食品中心（East End Food Hub），杰拉德东街1470号。免费参加，但需提前报名。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，畅谈一番。

美食冠军

10月20日星期二，上午11点至下午2点。报名截止日期为10月13日。免费参加，但需提前报名。地点：东区食品中心（The East End Food Hub），杰拉德东街1470号，地下一层。这是一个友好的长者团体，大家齐聚一堂，共同烹饪、分享食谱、享用美味佳肴，并在温馨友好的氛围中交流互动。该活动每月举行一次，时间定在周二。

西班牙社交

每周五上午10:30-11:45。免费参加，但需提前报名。尚余少量名额。地点：Applegrove Lounge，伍德菲尔德路60号 这是一个充满乐趣且氛围友好的社交团体，面向有兴趣练习西班牙语的成年人和老年人。您可以在这里探索西班牙的传统与活动，享受愉快的陪伴，同时在社区中结交新朋友。建议具备基础的西班牙语理解能力。

尤克里里俱乐部

每周三，下午1:00至2:30。免费参加，但需提前报名。地点：Applegrove Lounge，伍德菲尔德路60号。欢迎加入我们这个充满欢乐的尤克里里俱乐部，这里氛围轻松、热情友好。我们将演奏耳熟能详的曲目，互相学习，以轻松的节奏享受共同演奏的乐趣。现场提供尤克里里，您也可以自带。无需任何经验。

长者咖啡馆

10月19日星期一，下午3点至5点 地点：东区食品中心（East End Food Hub），杰拉德东街1470号，地下一层。“长者咖啡馆”是一个轻松、温馨的环境，旨在培养社区归属感和人际联系。我们的聚会场所专为长者设计，供大家社交、享用茶点并参与各类活动。免费参加。无需预约，随时可来。

烹饪滋养身心

10月27日星期二，上午11点至下午3点 地点：东区食品中心（East End Food Hub），杰拉德东街1470号，地下一层。每月一次，欢迎加入朱迪主厨的行列，一起为社区制作并打包餐食。如需了解更多信息，请联系纳诺尔：nboghossian@applegrovecc.ca 或 437-326-8143

Icon Guide:



Fee to attend

Ontario 