

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 11:00 Exercise 11:45 Penny Ante 1:30 Bocce ball
4  Centre is closed	5 11:00 Zumba w/ Monika 11:45 Dominoes 1:30 Ladder toss	6 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Name that tune	7 11:00 Exercise 11:45 Go fish 1:30 Thumb ball	8 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 B-I-N-G-O
11 Cycling w/o age 11:00 Exercise 11:45 Shopaholic 1:30 Word Games	12 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Price is right!	13 11:00 Exercise 11:45 UNO 1:30 B-I-N-G-O	14 11:00 Exercise 11:45 Over / Under 1:30 Craft	15 11:00 Exercise 11:45 Dominoes 1:30 Music w/ Eudora
18 11:00 Exercise 11:45 Penny Ante 1:30 Name that tune	19 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 B-I-N-G-O	20 11:00 Exercise 11:45 Go Fish 1:30 Charades	21 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 Music w/ Helen	22 11:00 Zumba w/ Monika 11:45 Shopaholic 1:30 Word Games
25 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Music w/ Carol	26 11:00 Exercise 11:45 UNO 1:30 Music w/ Eudora	27 Cycling w/o age 11:00 Exercise 11:45 Over / Under 1:30 Price is right!	28 11:00 Exercise 11:45 Penny Ante 1:30 B-I-N-G-O	29 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Craft

Programs subject to change

Here are the zoom links to join us online:

Zoom Link Exercise Daily at 11:00am

<https://us02web.zoom.us/j/86538661040>

Morning exercises continues as hybrid (online and in-person)

ASK Friendship Society

2177 West 42nd Ave Vancouver B.C. V6M 2B7 Ph: 604 263 7333 Fax: 604 263 6511

www.askcentre.ca

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 地擲球
4  勞動節 假期 中心休息一天	5 11:00 尊巴舞 11:45 地多米諾骨牌 1:30 階梯拋球	6 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 猜猜歌曲名稱	7 11:00 長者運動 11:45 釣魚卡 1:30 拇指球	8 11:00 長者運動 11:45 大型配對 1:30 B-I-N-G-O
11 長者三輪腳踏車 11:00 長者運動 11:45 購物狂 1:30 英文字遊戲	12 11:00 長者運動 11:45 幸運骰子 1:30 正確價錢	13 11:00 長者運動 11:45 UNO卡 1:30 B-I-N-G-O	14 11:00 長者運動 11:45 或大或小 1:30 工藝美術	15 11:00 長者運動 11:45 地多米諾骨牌 1:30 Eudora 音樂會
18 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 猜猜歌曲名稱	19 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 B-I-N-G-O	20 11:00 長者運動 11:45 釣魚卡 1:30 猜啞謎	21 11:00 長者運動 11:45 大型配對 1:30 Helen 音樂會	22 11:00 尊巴舞 11:45 購物狂 1:30 英文字遊戲
25 11:00 長者運動 11:45 幸運骰子 1:30 Carol 音樂會	26 11:00 長者運動 11:45 UNO卡 1:30 Eudora 音樂會	27 長者三輪腳踏車 11:00 長者運動 11:45 或大或小 1:30 正確價錢	28 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 B-I-N-G-O	29 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 工藝美術

節目可能會有更改

Zoom Link 早上11:00 運動

<https://us02web.zoom.us/j/86538661040>

長者運動是用混合形式(實體+網上)進行。