



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Craft	2 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 Word games/ Ladies luxury
5 11:00 Exercise 11:45 Penny ante 1:30 Bocce ball	6 11:00 Exercise 11:45 Go fish 1:30 Chinese opera Singers	7 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Music w/ Eudora	8 11:00 Exercise 11:45 UNO 1:30 Music w/ Helen	9 11:00 ZUMBA w/ Monika 11:45 Over/Under 1:30 BINGO
12 11:00 Exercise 11:45 Shopaholic 1:30 Name that tune	13 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Price is right!	14 Valentine's Day 11:00 Exercise 11:45 Dominoes 1:30 BINGO	15 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 Active games	16 11:00 Exercise 11:45 Go fish 1:30 Craft
19  Centre is closed	20 11:00 ZUMBA w/ Monika 11:45 UNO 1:30 BINGO	21 11:00 Exercise 11:45 Scenic drive 1:30 Word games/ Ladies luxury	22 11:00 Exercise 11:45 Over/Under 1:30 Music w/ Arlo	23 11:00 Exercise 11:45 Shopaholic 1:30 Thumb ball
26 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Music w/ Carol	27 11:00 Exercise 11:45 Dominoes 11:45 Music w/ Eudora	28 11:00 Exercise 11:45 You be the judge 1:30 Name that tune	29 11:00 Exercise 11:45 Scenic drive 1:30 BINGO	

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

7405 Paulson St. Vancouver B.C. V6P 6M7 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 幸運骰子 1:30 工藝美術	2 11:00 長者運動 11:45 大型配對 1:30 英文字遊戲/ 女士俱樂部
5 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 地擲球	6 11:00 長者運動 11:45 釣魚卡 1:30 福音粵曲	7 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 Eudora 音樂會	8 11:00 長者運動 11:45 UNO卡 1:30 Helen 音樂會	9 11:00 尊巴舞 11:45 或大或小 1:30 
12 11:00 長者運動 11:45 購物狂 1:30 猜猜歌曲名稱	13 11:00 長者運動 11:45 幸運骰子 1:30 正確價錢	14 11:00 長者運動 11:45 地多米諾骨牌 1:30 	15 11:00 長者運動 11:45 大型配對 1:30 活躍遊戲	16 11:00 長者運動 11:45 釣魚卡 1:30 工藝美術
19  中心休息一天	20 11:00 尊巴舞 11:45 UNO卡 1:30 	21 11:00 長者運動 11:45 遊車河 1:30 英文字遊戲/ 女士俱樂部	22 11:00 長者運動 11:45 或大或小 1:30 Arlo 音樂會	23 11:00 長者運動 11:45 購物狂 1:30 拇指球
26 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 Carol 音樂會	27 11:00 長者運動 11:45 地多米諾骨牌 1:30 Eudora 音樂會	28 11:00 長者運動 11:45 若你是法官 1:30 猜猜歌曲名稱	29 11:00 長者運動 11:45 遊車河 1:30 	

節目可能有更改

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。