

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Music w/ Helen	2 11:00 Exercise 11:45 Dominoes 1:30 Word games/ Mandalas	3 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 Bocce ball	4 11:00 Zumba w/ Monika 11:45 Hi / Lo 1:30 BINGO
7 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Price is right!	 8 11:00 Exercise 11:45 Shopaholic 1:30 Craft	9 11:00 Exercise 11:45 Over / Under 1:30 Music w/ Eudora	10 11:00 Exercise 11:45 Scenic drive w/ Carol 1:30 BINGO	11 11:00 Exercise 11:45 Penny ante 1:30 Name that Tune
 Centre is closed	15 11:00 Exercise 11:45 UNO 1:30 BINGO	16 11:00 Zumba w/ Monika 11:45 You be the judge 1:30 Ladder toss	17 11:00 Exercise 11:45 Dominoes 1:30 Thumb ball	 18 11:00 Exercise 11:45 Mega match 1:30 Word games/ Mandalas
21 11:00 Exercise 11:45 Hi / Lo 1:30 Music w/ Carol	22 11:00 Exercise 11:45 Blackjack 1:30 Balloon badminton	23 11:00 Exercise 11:45 Shopaholic 1:30 BINGO	24 11:00 Exercise 11:45 Over / Under 1:30 Music w/ Eudora	25 11:00 Exercise 11:45 Go fish 1:30 Name that tune
28 11:00 Exercise 11:45 Penny ante 1:30 BINGO	29 11:00 Exercise 11:45 Hi / Lo 1:30 Price is right!	30 11:00 Exercise 11:45 UNO 1:30 Craft	31 11:00 Exercise 11:45 Lucky dice 1:30 Music w/ Arlo 	

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 0J4 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 1:30 Helen 音樂會	2 11:00 長者運動 11:45 多米諾骨牌 1:30 文字遊戲/ 曼陀羅	3 11:00 長者運動 11:45 形狀顏色 拼拼樂 1:30 地擲球	4 11:00 尊巴舞 11:45 更高更低 1:30 BINGO
7 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 正確價錢	 8 11:00 長者運動 11:45 購物狂 1:30 工藝美術	9 11:00 長者運動 11:45 買大細 1:30 Eudora 音樂會	10 11:00 長者運動 11:45 遊車河 1:30 BINGO	11 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 猜猜歌名
14  中心休息一天	15 11:00 長者運動 11:45 UNO 1:30 BINGO	16 11:00 尊巴舞 11:45 若你是法官 1:30 階梯拋球	17 11:00 長者運動 11:45 多米諾骨牌 1:30 拇指球	 18 11:00 長者運動 11:45 形狀顏色 拼拼樂 1:30 文字遊戲/ 曼陀羅
21 11:00 長者運動 11:45 更高更低 1:30 Carol 音樂會	22 11:00 長者運動 11:45 廿一點 1:30 羽毛球 大作戰	23 11:00 長者運動 11:45 購物狂 1:30 BINGO	24 11:00 長者運動 11:45 買大細 1:30 Eudora 音樂會	25 11:00 長者運動 11:45 釣魚趣 1:30 猜猜歌名
28 11:00 長者運動 11:45 一分錢賭注 1:30 BINGO	29 11:00 長者運動 11:45 更高更低 1:30 正確價錢	30 11:00 長者運動 11:45 UNO 1:30 工藝美術	 31 11:00 長者運動 11:45 幸運骰 1:30 Arlo 音樂會	

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。