



溫伯格平衡生活中心時間表

2023年 5 五月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>中國舞 初學 上午9:00-10:00 高級 上午10:00-11:00 中英文授課 6樓室內屋頂</p>	<p>健康氣功班 上午9:00-11:00 中文授課 6樓. 需要註冊</p>	<p>防身術班 上午10:00-11:00 4樓404室</p>	<p>瑜珈 上午 10:00-11:00 通過 Zoom 上課</p>	<p>太極 與張師傅 高級 上午 9:00 - 9:50 初學 上午 10:00- 10:50 6樓室內屋頂</p>
<p>椅子瑜珈 上午 9:30 - 10:15通過 Zoom 上課</p>	<p>輕柔運動和呼吸 上午 9:30-10:15 通過 Zoom 上課</p>	<p>畫畫班 上午10:00-11:30 通過 Zoom 上課</p>	<p>聯盟舞台公司 演戲 上午10:00-10:45 戲劇 上午11:00-11:45 4樓404室</p>	<p>輕鬆步行 上午 11:00 - 12:00 4/14開始, 大堂集合 註冊請電郵</p>
<p>輕鬆步行 上午 10:30 - 11:30 4/17開始, 大堂集合 註冊請電郵</p>	<p>摺紙班 上午10:30-11:30 6樓604室 註冊請電郵</p>	<p>中國串珠班 上午 10:00-12:00 工作室 C, M 層 中文授課</p>	<p>手工陶瓷 上午10:00-12:00 工作室 A, M 層 名額已滿 需要註冊</p>	<p>工藝品/縫紉班 與露迪 下午1:00-3:00 需要註冊 4樓404室</p>
<p>街頭匯聚 下午 12:30-3:30 4 樓404 室 註冊請電郵</p>	<p>網上水彩繪畫 上午 10:30-12:00 通過 Zoom 上課 註冊請電郵</p>	<p>成人防身術班 (18歲以上人士) 上午11:00-12:00 4樓404室</p>	<p>華人聚會 下午1:30 - 2:30 6樓室內屋頂</p>	<p>太極 與簡 (和健身中心合作) 下午 2:00 - 3:00 用英語授課 6樓室內屋頂</p>
<p>遊戲時間 每月第一週 下午1:30-3:30 6樓室內屋頂 僅本月5/1</p>	<p>SALT 會議 下午2:00-3:00 4 樓404 室 註冊請電郵 changemakers @mannycantor.org</p>	<p>椅子瑜珈 中午12:00-1:00 通過 Zoom 上課</p>		
	<p>低強度版本尊巴舞 (和健身中心合作) 下午 2:00- 3:00 6樓室內屋頂, 或通過 Zoom 上課</p>	<p>A-B-C 運動 下午1:00-1:45 通過 Zoom 上課</p>		
	<p>塑膠彩畫 第 1 和 2 節 下午3:00 -4:00 下午 4:00 -5:00 工作室 C, M 層 Floor</p>	<p>靈性之旅聚會 下午1:00-2:00 通過 Zoom 上課 註冊請電郵 waysofpeace.org@ Gmail.com</p>		
		<p>單口喜劇工作坊 下午 1:30 -2:30 404室</p>		
		<p>普拉提鍛煉 (和健身中心合作) 下午2:00-下午 3:00 6樓室內屋頂</p>		
		<p>爵士排舞 下午 3:15-4:15 6樓室內屋頂</p>		

淺灰色
網上活動
白色
面對面的活動
課程
時間
地點

**WCBL 將於 5 月 29 日 (星期一)陣亡將士紀念日休息

訪問 WWW.MANNYCANTOR.ORG/WCBL 在線查看我們的活動月曆並瀏覽網上課程的 Zoom 鏈接。對於表明需要登記的活動，請通過 WCBL@MANNYCANTOR.ORG 與我們聯繫，或在 646-395-4270 中留下您的姓名和電話號碼。 **所有面對面的課程都需要註冊。

社工服務: 聯繫我們預約社工服務，協助申請福利、健康保險、住房、糧食券、長者租金增加豁免等方面幫助。

成為會員: 年滿 60 歲的紐約人可免費獲得會員資格。請在 WWW.MANNYCANTOR.ORG/WCBLMEMBERSHIP 在線填寫表格或聯繫我們安排預約。會員註冊時間是每星期三上午10:00-10:45。



溫伯格平衡生活中心部分由紐約市老人局資助。