



溫伯格平衡生活中心時間表

2024年4月



星期一

輕柔運動和呼吸
上午 8:30-9:15
通過 Zoom 上課

遊戲時間
下午 1:30-3:30
6樓室內屋頂

星期二

健康氣功班
上午 9:00-11:00
中文授課
6樓室內屋頂

椅子瑜伽
上午 9:00-9:45
4樓 404 室

水彩繪畫
上午 10:30-12:25
工作室 C, M 層
需要註冊

摺紙班
下午 1:00-2:00
4 樓 404 室

SALT 會議
下午 2:00-3:00
4 樓 404 室
註冊請電郵
changemakers
@mannycantor.org

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

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

星期三

A-B-C 運動
上午 8:30-9:15
通過 Zoom

防身術班
上午 10:00-11:00
4樓404室

中國串珠班
上午 10:00-12:00
工作室 C, M 層
中文授課

畫畫班
上午 10:30-11:30
6樓604室

成人防身術班
(18歲以上人士)
上午 11:00-12:00
4樓404室

椅子瑜伽
下午 1:00-2:00
通過 Zoom 上課

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

爵士排舞
下午 3:15-4:15
6樓室內屋頂

星期四

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

藝術工作室
上午 10:00-12:00
6樓604室

手工陶瓷
上午 10:00-12:00
工作室 A, M 層
需要註冊

雜誌製作
下午 1:00-2:30
4樓404室

星期五

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

工藝品/縫紉班
與露迪
下午 1:00-3:00
4樓404室

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

淺灰色
網上活動

白色
面對面的活動

課程
時間
地點

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**每星期二四上午10:00-1:00**。



溫伯格平衡生活中心部分由紐約市老人局資助。