



OCTUBRE 2024

LUNES

MIÉRCOLES

7th

10:30 am Estiramiento Suave y Ejercicio con Shelly
11:30-12:30 pm Hora de Actividades con Kathy
1:00 pm Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios
12:30-7:00 pm Costura - Limpieza y Montaje

2nd

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 am Ejercicio de movimiento con Ann
12:00 pm Almuerzo proporcionado por Fusion Chinese Restaurant
Celebración de cumpleaños - Pastel proporcionado por Resi @ McCully Realty
1:00 pm Manualidad 101 - Bingo de Cartas
1:00-8:00 pm No hay clase - Long Arm Set up

14th

10:30 am Estiramientos y ejercicios suaves con Shelly
11:30-12:30 pm Hora de Actividades con Kathy
1:00 pm Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios
12:30-7:00 pm Costura - Limpieza y Montaje

9th

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 am Ejercicio de movimiento con Ann
12:00 pm Almuerzo y Aprender - El almuerzo será proporcionado por Andrew Nordby de Viking Properties y unirse a nosotros es Diane Upton de la Liga de Mujeres Votantes para ayudar a las personas a registrarse para votar, así como proporcionar información y actualizaciones sobre la votación de las elecciones de 2024.
1:00 pm Manualidad 101 - Bingo de Cartas
1:00-8:00 pm No hay clase - Long Arm Set up

21th

10:30 am Estiramiento Suave y Ejercicio con Shelly
11:30-12:30 pm Hora de Actividades con Kathy
1:00 pm Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios

28th

10:30 am Estiramiento Suave y Ejercicio con Shelly
11:30-12:30 pm Hora de Actividades con Kathy
1:00 pm Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios

16th

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 am Ejercicio de movimiento con Ann
12:00 pm Almuerzo y aprendizaje - Country Meadows Village proporcionará el almuerzo y se unirá a nosotros Destinee Schuster con Patient Support Services USA para proporcionar una actualización sobre los cambios importantes a Medicare 2025.
1:00 pm Artesanía 101 - Arte en vidrio por Carol y Donna Costo: \$ 5
1:00-4:00 pm Costura - Quilt Happy BOM Finishing

CARIDAD Coser los jueves
24 y 31
Brazo largo de 12:30 - 18:00

23rd

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 am Ejercicio de movimiento con Ann
12:00 pm Almuerzo ofrecido por Cascade Park Retirement Center
1:00 pm Manualidad 101 - Bingo de Cartas
1-4 pm Costura - L's Sew Ditty Zippy Clip Bag Costo: \$5



Immanuel Lutheran Church
1036 East Lincoln Street
Woodburn, Oregon 97071
Phone: 971-208-5024

30th



¡Únase a nosotros en el Centro!

Estamos abiertos los
Lunes y miércoles
de 10:30 a 15:00

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 am Ejercicio de movimiento con Ann
12:00 pm Únase a nosotros para el almuerzo y una fiesta de Halloween patrocinada por voluntarios de NMAC. Disfraces opcionales; ¡premios para los mejores!
1:00 pm Manualidad 101 - Pintando con Alberto Costo: \$5
1:00-4:00 pm Costura - Brazo Largo Mira y Aprende

Visítenos en: nmadultcenter.org