

JUNIO 2025



Eventos recurrentes del lunes

10:30 am Estiramientos y ejercicios suaves con Shelly
11:30-12:30 pm Hora de actividades con Kathy

- 02 11:30 - 12:30 pm Aprender Español (*ver abajo)
1 - 3 pm Bingo de Cartas - Trae monedas de 10 y 25 centavos
3 pm a Cerrar Sew & Glow Quilts for Charity
- 09 11:30 - 12:30 pm Clase de Español (*ver abajo)
1 - 3 pm Premio Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios
- 16 11:30 - 12:30 pm Clase de Español (*ver abajo)
1 - 3 pm Bingo de Cartas - Traer monedas de 10 y 25 centavos
- 23 11:30 - 12:30 pm Clase de Español (*ver abajo)
1 - 3 pm Premio Bingo \$2 Cartones y Grandes Premios
- 30 11:30 - 12:30 pm Aprender Español (*ver abajo)
1 - 3 pm Bingo de Cartas - Trae monedas de 10 y 25 centavos
3 pm a Cerrar Sew & Glow Quilts for Charity

**Estamos muy contentos de tener 12 participantes dedicados en nuestra clase de español para principiantes. Si usted está interesado para el próximo año, por favor háganoslo saber. Una nueva clase de Principiantes comenzará en enero de 2026.*

Eventos recurrentes del miércoles

10:30 Ejercicio en silla con Ann
11:15 Ejercicio de movimiento con Ann

- 04 Mediodía - Almuerzo proporcionado por Chef Phil
Pastel de cumpleaños proporcionado por Resi @ McCully Realty
- 11 Mediodía - Almuerzo ofrecido por Andrew Nordby
1 pm Color & Bling Canvas Bags by Kelly Coste: \$3
1 - 4 pm BOM2 Disappearing Quilt Blocks Coste: \$5 Kit
- 18 Almuerzo y Aprender @ Mediodía - Almuerzo proporcionado
por Country Meadows Village, Presentación por
Vicki Schmall, Ph.D. «Mantener su cerebro sano»
1 pm Decorar Viseras por Kelly - Costo: \$3
- 25 Mediodía - Almuerzo proporcionado por Cascade Park Retiro
1 - 4 pm Lynell's Sew Ditty Class Inscripción - Costo: \$5 Kit

Eventos especiales

18 Almuerzo y formación

Presentación de la Dra. Vicki Schmall
«Mantenga su cerebro sano»

Únase a Vicki Schmall, Ph.D. para una presentación sobre la salud del cerebro y cómo afecta a su pensamiento, memoria y bienestar general. Conozca los hábitos clave que favorecen la salud cognitiva, como estar conectado socialmente, controlar el estrés, dormir bien y mantenerse activo. Descubra cómo pequeños cambios en su estilo de vida pueden marcar una gran diferencia a la hora de mantener su cerebro sano y fuerte para toda la vida.

Nuevas clases de brazo largo

Estamos encantados de anunciar que las nuevas clases de brazo largo comenzarán tan pronto como nuestra máquina Handy Quilter, «Zumi», regrese a la sala de costura. Te animamos a que te apuntes pronto si estás interesado en aprender a acolchar por ordenador con nuestros experimentados instructores de Sew & Glow.

La reserva de plaza, que incluye un kit de iniciación, cuesta 50 dólares. Para todas las fechas de las clases y detalles adicionales, por favor consulte con nuestra Especialista en Brazo Largo. ¡Feliz acolchado con Zumi!

Jueves de costura benéfica

- 12 Sit & Sew for Charity de mediodía a cierre
- 26 Sit & Sew for Charity de mediodía a cierre

