

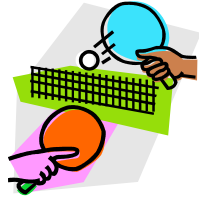


CHINESE COMMUNITY CENTER

a multi-ethnic organization serving all Houstonians

休士頓中華文化服務中心

# 養生班招生 Adult Day Program



養生班活動表:

Time	星期一(Mon)	星期二(TUE)	星期三 (WED)	星期四 (THU)	星期五 (FRI.)
10:00   12:00	健康小站 Health Station 單月第四個週一 上午 9-10am	乒乓球 Table Tennis	乒乓球 Table Tennis	乒乓球 Table Tennis	如意養生舞 Ru-Yi Dance 10:00-12:00
	瑜珈 YOGA 9:45-10:45	塑身健身操 Aerobics 10:00-11:00	太極 Tai-Chi 10:00-11:00	回春醫療保健 操 Whole Body Exercise 10:00-11:00	
12:00- 1:00	太極 Tai-Chi 11:00-12:00	香香舞 Hsiang Hsiang Dance 11:00-12:00	太極劍 Tai-Chi Sword 11:00 -12:00	瑜珈 YOGA 10:00-11:00	
	N/A	自備午餐 Lunch Time	自備午餐 Lunch Time	編織班 Knitting 11:00-12:00	
1:00   3:00	N/A	如意養生舞 Ru-Yi Dance 1-3pm	詹老師歌唱教室 每月第3個星期三 1-3pm Vocal Class 3rd Wednesday 1-3pm	國標舞班 Ballroom Dance 12:30-2:30 pm	N/A
		縫紉班 Sewing Class 1 - 3pm	歌友會 Karaoke	手工藝 Art & Crafts	
				麻將 Mahjong	

參加資格: 凡年滿 60 歲以上長者皆可參加。  
未滿 60 歲者, 收費標準以中心體育館為準

報名費: 每人 5 元

參加費用:

	每年	季(3個月)	每月	每日
60 歲以上	\$150	\$75	\$30	\$6

80 歲以上需有看護同行

午餐: 自備

報名: 請洽文化中心 120 室

電話: 713-271-6100 分機 106

網址: [www.ccchouston.org](http://www.ccchouston.org)

Age: 60 years old and over  
under 60 will be subject to regular GYM

Registration Fee: \$5

ADP Membership Fee:

	Annual	Quarter	Month	Day
Age 60 & up	\$150	\$75	\$30	\$6

80 years old & up (Caregiver must accompany)

Lunch: Bring your own

**Registration @ CCC Room #120**

Tel: 713-271-6100 ext. 106

Web: [www.ccchouston.org](http://www.ccchouston.org)

# Adult Day Program 2012 January- December Schedule

## 養生班 2012 年 特別活動 一覽表

時 間 Date	活 動 項 目 Activity
1 / 3 / 2012 Tue. (週二)	賀新年早餐聯誼 New Year Welcome Party
1 / 28 / 2012 Sat. (週六)	慶祝中國新年園遊會 Chinese New Year Festival
3 / 2012 March	戶外郊遊 ADP Travel
5 / 3 / 2012 Thus. (週四)	慶祝母親節—敦親睦鄰聯歡大會 Celebrate Mother's Day Party
6 / 2012 June	戶外郊遊 ADP Travel
7 / 2012 July	社區園遊會 Community Fair
7 / 2012 July	馬戲表演 Circus
8 / 2012 August	養生班旅遊 ADP Travel
9 / 2012 September	聯合基金會募款義賣 United Way Fundraising Bake Sale
9 / 2012 September	養生班敬師餐會 Teacher Appreciation Day Party
10 / 2012 October	養生班旅遊 ADP Travel
11 / 2012 November	感恩節餐會 Happy Thanksgiving Lunch
12 / 2012 December	亞裔聖誕節餐會 Asian Seniors Holiday Party

