



# NOVEMBER 11월 2024

KWA 대한부인회 시니어센터

MON/ 월요일	TUE/ 화요일	WED/ 수요일	THU/ 목요일	FRI/ 금요일
<u>09:30am- 10:30am</u> Brain Training 인지향상  <u>10:30am- 11:30am</u> Bingo 빙고게임  <u>02:00pm- 03:00pm</u> Line Dance 라인댄스  <u>3:00pm- 4:00pm</u> Yoga 요가수업	<u>10:00am- 11:00am</u> Fall Prevention 낙상예방교육  <u>11:00am- 12:00pm</u> Dementia Prevention 치매예방교육  <u>01:00pm- 02:00pm</u> Beginner English 기초영어  <u>02:00pm- 03:00pm</u> meditation 치유 단전 호흡  <u>03:00pm- 04:00pm</u> Music 악기수업 (실로폰)	<u>10:00am- 12:00pm</u> Balance therapy 인지행동치료 (사전 신청접수 필수)  <u>01:00pm- 02:00pm</u> Daily English 생활영어  <u>02:00pm- 03:00pm</u> Exercise Video 운동영상	<u>10:00am- 11:00am</u> Muscle Training SAIL 근력운동  <u>01:00pm- 02:00pm</u> Art 미술수업  <u>02:00pm- 03:00pm</u> Choir 노래수업  <u>03:00pm- 05:00pm</u> Movie 영화상영	<u>09:30am- 10:30am</u> Brain Training 인지향상  <u>10:30am- 11:30am</u> Bingo 빙고게임  <u>02:00pm- 03:00pm</u> Line Dance 라인댄스  <u>03:00pm- 04:00pm</u> Yoga 요가수업

Senior EXPO 시니어 엑스포가 11/21/2024 (목) 오전 11시- 오후 1시 진행됩니다. 많은 참여바랍니다.

※ 스페셜 이벤트 및 공지 ※

1. 11/11/2024 (월) Veteran's Day로 인해 수업이 없습니다.

2. 11/28/2024- 11/29/2024 (목, 금) Thanksgiving Day 로 인해 수업이 없습니다.

