



2024 年 7 月份 ZOOM 及 現場 活動 時間表

晴園 – 西雅圖				
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 廿六 9:30am 新·輕有氧運動 10:30am 英語口語 1:00pm 中國結+勾織(僅現)	2 廿七 9:30am 樂活運動 10:00am 廣場舞(限 25 人) 1:00pm 自由活動	3 廿八 9:30am 綜合太極班(僅現) 11:00am 基本瑜伽(僅現) 1:00pm 廣場舞(限 25 人)	4 獨立日 仁人假期 暫停服務	5 三十 9:30am 太極 108 式 (現+網) 1:00pm 科技支援 (僅現)
8 初三 9:30am 新·輕有氧運動 10:30am 英語口語 1:00pm 中國結+勾織(僅現)	9 初四 9:30am 樂活運動 10:00am 廣場舞(限 25 人) 1:00pm 回味家鄉菜(僅現)	10 初五 9:30am 綜合太極班(僅現) 11:00am 基本瑜伽(僅現) 1:00pm 廣場舞(限 25 人)	11 初六 9:30am 大腦保健體操 10:00am 卡拉 OK (現+網) 1:00pm 唱歌班	12 初七 9:30am 太極 108 式 (現+網) 10:45am 財經知識講座(現+網) 1:00pm 科技支援 (僅現)
15 初十 9:30am 新·輕有氧運動 10:30am 英語口語 1:00pm 中國結+勾織(僅現)	16 十一 9:30am 樂活運動 10:00am 廣場舞(限 25 人) 1:00pm 財經知識講座 (現+網)	17 十二 9:30am 綜合太極班(僅現) 11:00am 基本瑜伽(僅現) 1:00pm 廣場舞(限 25 人)	18 十三 9:30am 大腦保健體操 10:00am 卡拉 OK (現+網) 1:00pm 唱歌班	19 十四 9:30am 太極 108 式 (現+網) 10:45am 居家養老講座(現+網) 1:00pm 營養講座
22 大暑 9:30am 新·輕有氧運動 10:30am 英語口語 1:00pm 中國結+勾織(僅現)	23 十八 9:00am 外出活動 9:30am 樂活運動 10:00am 廣場舞(限 25 人) 1:00pm 自由活動	24 十九 9:30am 綜合太極班(僅現) 11:00am 基本瑜伽(僅現) 1:00pm 廣場舞(限 25 人)	25 二十 9:30am 大腦保健體操 10:00am 醫療保健講座 作為聯邦醫療保險受保者的權利 及責任 1:00pm 唱歌班	26 廿一 9:30am 太極 108 式 (現+網) 10:30am BINGO!! (僅現) 1:00pm 科技普及講座(現+網)
29 廿四 9:30am 新·輕有氧運動 10:30am 英語口語 1:00pm 中國結+勾織(僅現)	30 廿五 9:30am 樂活運動 10:00am 廣場舞(限 25 人) 1:00pm 自由活動	31 廿六 9:30am 綜合太極班(僅現) 11:00am 基本瑜伽(僅現) 1:00pm 廣場舞(限 25 人)	新成員報名方法 1) 致電 Call: 206-530-9174 2) 掃描晴園微信 WeChat 二維碼 (右上角); 3) 電郵 Email: seniorcenter@cisc-seattle.org	

* (現+網) = 現場與 ZOOM 同步進行/直播

(僅現) = 僅在現場舉行, 沒有 ZOOM 直播

沒有注釋 = 只有 ZOOM, 現場也能觀看

晴園 - 外展地點					
地點	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
Lake City Senior Center (Lamb of God Lutheran Church 12509 27th Ave NE, Seattle, WA 98125)	7/5 10:00am- 12:00pm 科技支援 7/21 1:30pm – 2:30pm 營養講座				
North Bellevue Community Center (4063 148th Ave NE, Bellevue, WA 98007)	9:30am-1:00pm 仁愛陽光樂隊 (僅現)		9:15am-10:45am 英文會話班 (現+網)	9:30am-10:30am 太極班★ (英文) (僅現)	9:15am-10:45am 牛津圖解詞典 (僅現)
			9:30am-11:30am 唱歌班 (僅現)		
			1:00pm-3:00pm 行列舞班★ (僅現)		
Peter Kirk Community Center (352 Kirkland Ave, Kirkland, WA 98033)		9:30am-11:30am 英文初級班 (僅現)			
		9:30am-11:30am 廣場舞 (僅現)			

注：★為收費活動，收費標準：\$\$: Bellevue 居民 \$4；非 Bellevue 居民 \$5

★ 英語口語 (週一 Monday)

收聽英語廣播節目學習美式口語對話、糾正發音、練習造句並講解；觀看美劇，培養語感，營造美式英語環境，讓大家開口說美語。

★ 回味家鄉菜 (每月第二個週二 2nd Tuesday Every month)

2023 年舉辦的節目深受大家喜愛，從不同主講們的分享展示中學到不同家鄉的美食還有試吃的機會。

現想要搜羅各位園友們的家鄉食譜進行投票，大家可以聯繫李小姐提供食譜。

要求：家常菜、甜品、小吃等；食材、步驟簡單，製作時間在 1~1.5 小時以內；願意到晴園現場展示製作過程優先採納！

★ 科技支援 (每週五 除最後一個週五 Friday except last Friday of the Month)

您想跟上時代的腳步嗎？想學用智能設備或數碼產品嗎？有遇到操作上的問題嗎？可以找晴園！（僅限於回答關於設備操作上的問題，不解答理論問題，亦不提供修理）每週五（除了每月最後的週五外）下午 1 點在晴園現場，在輪候順序卡上簽到，按入場順序輪流提問，每人問答時間 10 分鐘，問完輪到下一位，亦可等候下一輪，以此類推直到 3 點完結。

【若您能以中文溝通，歡迎來晴園當志願者分享您的知識及才藝，如英語教學、健身運動、美食烹飪、手工、繪畫、書法、電子智能產品操作等，得以回饋您居住的社區！詳情請聯絡晴園！】





2024 July ZOOM & In-Person Activity Schedule

Sunshine Garden - Seattle				
MON	TUE	WED	THU	FRI
1 廿六 9:30am Light Aerobic 10:30am English 101 1:00pm Chinese Knot+Crochet (IP)	2 廿七 9:30am Fun Exercise 10:00am Square Dance (Limit 25) 1:00pm Free Activity (IP)	3 廿八 9:30am Tai Chi (IP) 11:00am Basic Yoga (IP) 1:00pm Square Dance (Limit 25)	4 廿九 Independence Day CISC Holiday	5 三十 9:30am Tai Chi 108 (IP+ZOOM) 10:30am Free Activity (IP) 1:00pm Tech Help (IP)
8 初三 9:30am Light Aerobic 10:30am English 101 1:00pm Chinese Knot+Crochet (IP)	9 初四 9:30am Fun Exercise 10:00am Square Dance (Limit 25) 1:00pm Hometown Food (IP)	10 初五 9:30am Tai Chi (IP) 11:00am Basic Yoga (IP) 1:00pm Square Dance (Limit 25)	11 初六 9:30am Brain Health Ex 10:00am Karaoke (IP+ZOOM) 1:00pm Singing	12 初七 9:30am Tai Chi 108 (IP+ZOOM) 10:45am Financial Workshop (IP+ZOOM) 1:00pm Tech Help (IP)
15 初十 9:30am Light Aerobic 10:30am English 101 1:00pm Chinese Knot+Crochet (IP)	16 十一 9:30am Fun Exercise 10:00am Square Dance (Limit 25) 1:00pm Financial Workshop (IP+ZOOM)	17 十二 9:30am Tai Chi (IP) 11:00am Basic Yoga (IP) 1:00pm Square Dance (Limit 25)	18 十三 9:30am Brain Health Ex 10:00am Karaoke (IP+ZOOM) 1:00pm Singing	19 十四 9:30am Tai Chi 108 (IP+ZOOM) 10:45am Aging in Place (IP+ZOOM) 1:00pm Healthy Eating (IP+ZOOM)
22 十七 9:30am Light Aerobic 10:30am English 101 1:00pm Chinese Knot+Crochet (IP)	23 十八 9:00am Outing 9:30am Fun Exercise 10:00am Square Dance (Limit 25)	24 十九 9:30am Tai Chi (IP) 11:00am Basic Yoga (IP) 1:00pm Square Dance (Limit 25)	25 二十 9:30am Brain Health Ex 10:00am Health Workshop Medicare Complaints 1:00pm Singing	26 廿一 9:30am Tai Chi 108 (IP+ZOOM) 10:30am BINGO!! (IP) 1:00pm Tech Class (IP+ZOOM)
29 廿四 9:30am Light Aerobic 10:30am English 101(IP+ZOOM) 1:00pm Chinese Knot+Crochet (IP)	30 廿五 9:30am Fun Exercise 10:00am Square Dance (Limit 25) 1:00pm Free Activity (IP)	30 廿六 9:30am Tai Chi (IP) 11:00am Basic Yoga (IP) 1:00pm Square Dance (Limit 25)	New Member Sign-up 1) Call: 206-530-9174; 2) Scan WeChat QR code; 3) Email: seniorcenter@cisc-seattle.org	

* No mark = ZOOM only

(IP+ZOOM) = In-person & ZOOM

(IP) = In-person Only, No ZOOM

Sunshine Garden - Outreach

Address	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Lake City Senior Center (Lamb of God Lutheran Church 12509 27th Ave NE, Seattle, WA 98125)	7/5 10:00am- 12:00pm Tech Help 7/21 1:30pm – 2:30pm Nutrition Class				
North Bellevue Community Center (4063 148th Ave NE, Bellevue, WA 98007)	9:30am-1:00pm Chinese Musical Instruments Group (IP)		9:15am-10:45am ESL class (IP+ZOOM)	9:30am-10:30am Tai Chi (English)★ (IP)	9:15am-10:45am ESL-Oxford Picture Dictionary (IP)
			9:30am-11:30am Chorus (IP)		
			1:00pm-3:00pm Line Dance★(IP)		
Peter Kirk Community Center (352 Kirkland Ave, Kirkland, WA 98033)		9:30am-11:30am ESL class (IP)			
		9:30am-11:30am Square Dance (IP)			

Note: ★This is a fee-based activity, fee standard: \$\$: Bellevue residents \$4; non-Bellevue residents \$5

**【If you can speak Chinese and willing to share your skills like:
English ESL /Exercise/Cooking/ Crafting/ Painting / Chinese Calligraphy /
Tech Help etc., Welcome to become a volunteer to serve your community! 】**

