



November Activities

Contact: volunteer@servingseiors.org or 619-487-0621 for more information.

We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you!



November Activities

Contact: volunteer@servingseiors.org or 619-487-0621 for more information.

November Punch Card



1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch. Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible. One punch per lunch. One card per person.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	
21	22				



Actividades de Noviembre 1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

Contacta: volunteer@serving seniors.org o 619-487-0621 para más información

We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you!



1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
19	20	21	22	23	24	25
Ping Pong	Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM Arte para todas las edades 12:30 PM	Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM - 10:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Coloreando con Karen 11:45 AM	Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 AM	Happy THANKSGIVING  Música en Vivo 10:45 AM to 1:15 PM	Cardio con tambores 11:00 AM Karaoke 12:15 AM Viernes de cine: 1:00 PM Aprende/juega ajedrez con Mike 1:00 PM	Ping Pong
26	27	28	29	30		
Ping Pong	Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Karaoke 11:00 AM El Hombre de Historia 1:30 PM	Movimiento Conciente 8:00 AM Grupo de caminata 8:45 AM Vitales 9:00 AM - 10:00 AM Bingo 10:00 AM Con una taza de café 10:00 AM Karaoke 11:15 AM LOTERIA en Español 1:00 PM	Ejercicio para formación de huesos 9:30 AM Ejercicio para formación de huesos 10:35 AM Karaoke 12:00 AM	Grupo de caminata 8:45 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Karaoke 11:15 AM	Redención: Tarjeta de comidas de Octubre (dos ganadores cada almuerzo)	

November Punch Card



1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch. Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible. One punch per lunch. One card per person.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	
				21	
				22	



十一月活動

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101

聯絡: volunteer@serving seniors.org 或 619-487-0621 瞭解更多詳情。

我們將在本月的所有活動中掃描客人的老年中心ID卡，所以請記得隨身攜帶！

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
19 乒乓	20 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM 適合所有年齡層的藝術 12:30 PM	21 走一走小組 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果小遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心時間 10:00 AM 和凱倫一起著色 11:45 AM	22 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 12:00 PM	23  THANKSGIVING 現場音樂 10:45 AM to 1:15 PM	24 有氣擊鼓運動 11:00 AM 卡拉OK 12:15 PM 週五看電影: 1:00 PM 學習或者 與邁克下國際象棋 1:00 PM	25 乒乓
26 乒乓	27 健骨運動俱樂部 9:30 AM 卡拉OK 11:00 AM 講歷史故事時間 1:30 PM	28 正念運動 8:00 AM 走一走小組 8:45 AM 血壓檢查 9:00 AM 賓果小遊戲 10:00 AM 喝杯咖啡談心時間 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM 西班牙語賓果 (Loteria) 1:00 PM	29 健骨運動俱樂部 9:30 AM 健骨運動俱樂部 10:35 AM 卡拉OK 12:00 PM	30 走一走小組 8:45 AM 賓果遊戲 10:00 AM 歌唱組 10:00 AM 卡拉OK 11:15 AM	十一月打孔卡兌換日 - 當天每個午餐時段 都將會有兩位獲獎者	

11月30日午餐期間打孔卡可兌換抽獎券！確保你得到那些打孔！

