

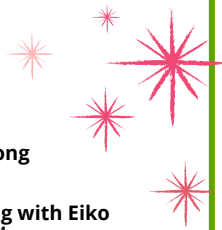
May Activities

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact volunteer@servingseiors.org for more information.

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

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
				1 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	2 Coffee Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	3 Ping Pong All day Weekend Bingo w/ Jessica 1:00 PM
4 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	5  Zumba w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM 	6 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	7 CEG & SVA Meeting 9:00 AM Pilates w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	8 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	9 Coffee Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Ice Cream Social 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	10 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
11  Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM 	12 Cardio Drumming w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	13 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Health Presentation 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	14 Yoga w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM PAWS: Pet Supply 11:00 AM Karaoke 3:00 PM	15  West Cooking Demo 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	16 Coffee Hour 10:00 AM Author Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Arts & Crafts 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	17 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM

May Activities

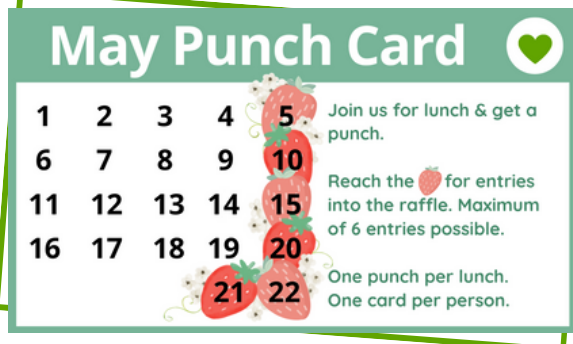
SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact volunteer@servingseiors.org for more information.

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

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
18 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	19 Zumba w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	20 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	21 Pilates w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Birthday Party 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	23 Coffee Hour 10:00 AM Friday at the Movies 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	24 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM
25 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM	26  *MEMORIAL DAY*	27 Walking Group 8:45 AM Blood Pressure Check 9:00 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Over a Cup of Coffee 10:00 AM Bingo 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	28 Yoga w/ Rosana 9:30 AM Coffee Hour 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	29 Walking Group 8:45 AM Coffee Hour 10:00 AM Bingo 10:00 AM Singing Group 10:00 AM Coloring & Crafts 2:00 PM Quiet Utility Hour 3:00 PM	30  Coffee Hour 10:00 AM Lunch Punch Raffle All Lunches Friday at the Movies 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	31 Ping Pong All day Knitting with Eiko 1:00 PM



Lunch Punch Cards can be redeemed for raffle tickets during lunch on May 30th.
Make sure you get those punches!

Actividades de Mayo

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Comuníquese con volunteer@servingseiors.org para obtener más información.
Escanearemos tarjetas de actividades en todas las actividades de este mes, así que téngalas consigo.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
				1 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	2 La hora del café 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	3 Ping-pong Todo el día Bingo de fin de semana con Jessica 1:00 PM
4 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	5  Zumba con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM 	6 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	7 Reunión de CEG y SVA 9:00 AM Pilates con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	8 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	9 La hora del café 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Helado Social 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	10 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
11  Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM 	12  Cardio Drumming con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	13 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Presentación de salud 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	14 Yoga con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM PAWS: Artículos para mascotas 11:00 AM Karaoke 3:00 PM	15  Demostración de cocina del oeste 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	16 La hora del café 10:00 AM Hora del autor 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Artes y manualidades 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	17 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM

Actividades de Mayo

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Comuníquese con volunteer@servingseiors.org para obtener más información.
Escanearemos tarjetas de actividades en todas las actividades de este mes, así que téngalas consigo.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
18 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	19 Zumba con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	20 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	21 Pilates con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Fiesta de cumpleaños 2:00 PM Karaoke 3:00 PM	22 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	23 La hora del café 10:00 AM Viernes en el cine 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	24 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM
25 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM	26 	27 Grupo de caminatas 8:45 AM Control de la presión arterial 9:00 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Tomando una taza de café 10:00 AM Bingo 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	28 Yoga con Rosana 9:30 AM La hora del café 10:00 AM Karaoke 3:00 PM	29 Grupo de caminatas 8:45 AM La hora del café 10:00 AM Bingo 10:00 AM Grupo de canto 10:00 AM Colorear y manualidades 2:00 PM Hora tranquila de los servicios públicos 3:00 PM	30  La hora del café 10:00 AM Rifa de ponche de almuerzo Todos los almuerzos Viernes en el cine 1:00 PM Karaoke 3:00 PM	31 Ping-pong Todo el día Tejiendo con Eiko 1:00 PM



Las tarjetas perforadas para el almuerzo se pueden canjear por boletos para la rifa durante el almuerzo del 30 de Mayo. ¡No te las pierdas!

五月活動

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 請聯絡 volunteer@serving seniors.org 以了解更多資訊。

我們將在本月的所有活動中掃描活動卡，因此請隨身攜帶。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
				1 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 歌唱組 上午10:00 著色與工藝品 下午2:00 安靜的公用時間 下午3:00	2 咖啡時間 上午10:00 週五看電影 下午 1:00 卡拉OK 下午3:00	3 乒乓球 全天 與傑西卡一起玩週末實果遊戲 下午 1:00
4 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	5  和羅莎娜一起跳尊巴舞 上午 9:30 咖啡時間 上午10:00 卡拉OK 下午3:00 	6 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 喝杯咖啡 上午10:00 實果 下午2:00 安靜的公用時間 下午3:00	7 CEG 與 SVA 會議 上午9:00 和羅莎娜一起練習普拉提 上午 9:30 咖啡時間 上午10:00 卡拉OK 下午3:00	8 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 歌唱組 上午10:00 著色與工藝品 下午2:00 安靜的公用時間 下午3:00	9 咖啡時間 上午10:00 週五看電影 下午 1:00 冰淇淋社交 下午2:00 卡拉OK 下午3:00	10 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
11  乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00 	12 與 Rosana 一起進行有氧擊鼓 上午 9:30 咖啡時間 上午10:00 卡拉OK 下午3:00	13 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 健康演示 上午10:00 喝杯咖啡 上午10:00 實果 下午2:00 安靜的公用時間 下午3:00	14 與 Rosana 一起做瑜伽 上午 9:30 咖啡時間 上午10:00 PAWS: 寵物用品 上午11:00 卡拉OK 下午3:00	15  西部烹飪演示 上午10:00 著色與工藝品 下午2:00 安靜的公用時間 下午3:00	16 咖啡時間 上午10:00 作者時間 上午10:00 週五看電影 下午 1:00 藝術與手工藝 下午2:00 卡拉OK 下午3:00	17 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00

五月活動

SERVING
SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 請聯絡 volunteer@serving seniors.org 以了解更多資訊。

我們將在本月的所有活動中掃描活動卡，因此請隨身攜帶。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
18 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	19 和羅莎娜一起跳尊巴舞 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	20 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	21 和羅莎娜一起練習普拉提 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 生日派對 下午 2:00 卡拉OK 下午 3:00	22 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	23 咖啡時間 上午 10:00 週五看電影 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	24 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00
25 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00	26 	27 行人 上午 8:45 血壓檢查 上午 9:00 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 喝杯咖啡 上午 10:00 賓果 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	28 與 Rosana 一起做瑜珈 上午 9:30 咖啡時間 上午 10:00 卡拉OK 下午 3:00	29 行人 上午 8:45 咖啡時間 上午 10:00 賓果 上午 10:00 歌唱組 上午 10:00 著色與工藝品 下午 2:00 安靜的公用時間 下午 3:00	30  咖啡時間 上午 10:00 午餐抽獎 所有午餐 週五看電影 下午 1:00 卡拉OK 下午 3:00	31 乒乓球 全天 與 Eiko 一起編織 下午 1:00



午餐打卡可在 5 月 30 日午餐期間兌換抽獎券。
確保你得到那些拳頭！