

June Activities

Judith L. Seltz Senior Wellness Center

5257 Mt Etna Dr, San Diego, CA 92117. Contact volunteer@servingseniors.org for more information.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3 Blood Pressure Check 1:00 PM	4 Yoga w/ Henry 10:00 AM Bingo 1:30 PM	5 Yoga w/ Henry 9:00 AM <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; width: fit-content;"> Mini-Symposium 9:00 AM - 1:00 PM @ The Gary and Mary West Senior Wellness Center 1525 4th Ave, San Diego, CA 92 </div>	
7	8 	9 Civic Engagement Group 10:00 AM - 10:30 AM	10 Blood Pressure Check 1:00 PM	11 Yoga w/ Henry 10:00 AM Bingo 1:30 PM Arts & Crafts 2:30 pm	12 Yoga w/ Henry 9:00 AM	13
14	15	16	17 Blood Pressure Check 1:00 PM	18 Yoga w/ Henry 10:00 AM Bingo 1:30 PM	19 	20
21 	22	23	24 Blood Pressure Check 1:00 PM	25 Yoga w/ Henry 10:00 AM Birthday Bingo 1:30 PM 	26 Yoga w/ Henry 9:00 AM	27
28	29	30				

Actividades de junio

Judith L. Seltz Senior Wellness Center

5257 Mt Etna Dr, San Diego, CA 92117. Para más información, contacte con volunteer@servingseniors.org.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3 Control de la presión arterial 13:00	4 Yoga con Henry 10:00 AM Bingo 13:30	5 Yoga con Henry 9:00 AM	
	8 	9 Grupo de Participación Cívica 10:00 - 10:30	10 Control de la presión arterial 13:00	11 Yoga con Henry 10:00 AM Bingo 13:30 Artes y manualidades 14:30	12 Yoga con Henry 9:00 AM	13
	15	16	17 Control de la presión arterial 13:00	18 Yoga con Henry 10:00 AM Bingo 13:30	19 	20
21 	22	23	24 Control de la presión arterial 13:00	25 Yoga con Henry 10:00 AM Bingo de cumpleaños 13:30 	26 Yoga con Henry 9:00 AM	27
28 	29	30				

Minisimposio
9:00 a. m. - 1:00 p. m.

@ El Centro de Bienestar para Adultos Mayores Gary y Mary West
1525 4th Ave, San Diego, CA 92

6월 활동

Judith L. Seltz Senior Wellness Center

주소: 5257 Mt Etna Dr, San Diego, CA 92117. 더 자세한 정보는 volunteer@serving seniors.org로 문의하세요.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3 혈압 측정 오후 1시	4 헨리와 함께하는 요가 오전 10시 빙고 오후 1시 30분	5 요가 (함께)/ 헨리 오전 9시	
	8 	9 시민 참여 그룹 오전 10시 - 오전 10시 30분	10 혈압 측정 오후 1시	11 헨리와 함께하는 요가 오전 10시 빙고 오후 1시 30분 미술 및 공예 오후 2시 30분	12 헨리와 함께하는 요가 오전 9시	13
	15	16	17 혈압 측정 오후 1시	18 헨리와 함께하는 요가 오전 10시 빙고 오후 1시 30분	19 	20
21 	22	23	24 혈압 측정 오후 1시	25 헨리와 함께하는 요가 오전 10시 생일 빙고 오후 1시 30분 	26 헨리와 함께하는 요가 오전 9시	27
28	29	30				

미니 심포지엄
오전 9시 - 오후 1시
@ 게리 앤 메리 웨스트
시니어 웰니스 센터
1525 4th Ave, 샌디
에고, CA 92

6月のアクティビティ

Judith L. Seltz Senior Wellness Center

住所：5257 Mt Etna Dr, San Diego, CA 92117。詳細については、volunteer@serving seniors.orgまでお問い合わせください。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3 血圧測定 午後1時	4 ヘンリーとヨガ 午前10時 ビンゴ 午後1時30分	5 ヨガと/ ヘンリー 午前9時 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;">ミニシンポジウム 午前9時～午後1時 @ ゲイリー & メアリー・ウェスト・シニア ウェルネスセンター 1525 4th Ave、サン ディエゴ、CA 92</div>	
7	8 	9 市民参加グループ 午前10時00分～午前10時30分	10 血圧測定 午後1時	11 ヘンリーとヨガ 午前10時 ビンゴ 午後1時30分 美術工芸 午後2時30分	12 ヘンリーとヨガ 午前9時	13
14	15	16	17 血圧測定 午後1時	18 ヘンリーとヨガ 午前10時 ビンゴ 午後1時30分	19 	20
21 	22	23	24 血圧測定 午後1時	25 ヘンリーとヨガ 午前10時 誕生日ビンゴ 午後1時30分 	26 ヘンリーとヨガ 午前9時	27
28	29	30				