



WEEKLY SCHEDULE

April 2026

Activities held at ACRS Club Bamboo Senior Center
3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144
Contact us at clubbamboo@acrs.org | (206) 805-8988



**IF YOU HAVE NOT RECEIVED ANY REMINDER TEXT
FROM CLUB BAMBOO AT (855) 830-8056 FOR MORE THAN 2 WEEKS
PLEASE LET STAFF KNOW. THANK YOU!**

MONDAYS

Enhance Fitness with Tuyet (Hybrid)	9:30am - 10:30am
Ballroom Dance with Hung	10:30am - 1:00pm <i>(lunch break 11:30am - 12:00pm)</i>
Lunch	11:00am - 12:00pm
Recreation	1:00pm - 2:30pm

TUESDAYS

Tai Chi 1 with Teresa (Hybrid)	9:00am - 9:50am
Resistance Training with Teresa (Hybrid)	10:00am - 10:50am
Tai Chi 2 with Teresa (Hybrid)	11:00am - 11:50am
Lunch	11:00am - 12:00pm
Recreation	12:30pm - 2:30pm

WEDNESDAYS

Enhance Fitness with Janet (Hybrid)	9:30am - 10:30am
Karaoke	10:30am - 12:00pm
Lunch	11:00am - 12:00pm
SAIL Video Exercise (Hybrid)	12:30pm - 1:30pm
Recreation	1:30pm - 2:30pm

THURSDAYS

Enhance Fitness with Tuyet (Hybrid)	9:30am - 10:30am
Yoga with Lisa (Hybrid)	11:00am - 11:45am
Lunch	11:00am - 12:00pm
Line Dance with Donna	12:30pm - 1:30pm
Art Class with Hai (Room 123)	12:30pm - 2:30pm
Recreation	1:30pm - 2:30pm

FRIDAYS

Enhance Fitness with Janet (Hybrid)	9:30am - 10:30am
Yoga with Doris (Hybrid)	10:45am - 11:45am
Lunch	11:00am - 12:00pm
Line Dance with Donna	12:30pm - 1:30pm
Recreation	1:30pm - 2:30pm



City of Seattle



Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy








April 2026




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2	3
6 Apply for \$80 SFMNP begins (last day May 8th)	7 Walk For Rice Presentation (12:00-12:30pm)	8	9 April Birthday Celebration (10:30-11:00am) 	10
13 No Acupuncture	14	15	16	17
20  CLOSED For All Staff Retreat	21	22	23	24
27	28 Tilth Alliance: Nutrition Presentation (12:00-1:00pm)	29	30 Civic Engagement Tabling (12:00-12:30pm) 	

Club Bamboo Menu

April 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1  Catfish Stew with Rice and Vegetables	2 Vietnamese Beef Pho	3 Stir Fried Tofu with Rice and Vegetables
6  Shrimp Pad Thai with Vegetables	7 Pork Barbeque with Rice and Salad	8 Beef Bibimbap with Rice, Egg and Vegetables	9  Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	10 Vietnamese Banh Mi Chicken Sandwich
13 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	14 Beef Chow Mein with Vegetables	15 Steamed Tofu with Pork and Rice	16 Vietnamese Chicken Pho	17 Beef Spaghetti With Cheese And Vegetable
20 CLOSED FOR ALL STAFF RETREAT	21 Chicken Teriyaki with Rice and Vegetables	22 Beef Chap Chae with Vegetables	23  Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	24 Chicken Fried Rice with Tofu Soup
27 Pad See Ew Noodles with Pork and Vegetables	28  Catfish Stew with Rice and Vegetables	29  Stir Fried Yakisoba with Shrimp and Vegetables	30 Pork Noodle Soup with Vegetables	

Allergy Warning : Contains Shellfish ★
Vegetarian Options available upon request
Soymilk is available for Dine-in community members

NEED ASSISTANCE SIGNING UP FOR SERVICES?

Reach out to one of our CLC Staff below!

SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE

Monday: 10:00 am - 2:00 pm

JAPANESE - RINA ADAMS

(206) 695-7556

Tuesday: 1:00 pm – 2:30 pm

KOREAN - TIMOTHY KIM

(206) 695-7584



Tuesday: 9:00 am - 1:00 pm

VIETNAMESE - CHUC LE

(206) 492-8488

Thursday: 10:00am – 2:30pm

RAJU KHADKA

NEPALI, HINDI, URDU AND PUNJABI

(206) 695-5969 / (206) 899-8780

Friday: 11:00am – 3:00pm

CHINESE/VIETNAMESE - DAVID PAN

(206) 805-8976 / (206) 887-4145

**SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGE
WITHOUT PRIOR NOTICE**





每週活動時間表 四月份 2026

ACRS 亞洲中心文竹俱樂部

3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144

聯絡我們 clubbamboo@acrs.org | (206) 805-8988



如果您超過兩週沒有收到我們的簡訊(短信)，請告知工作人員。

謝謝您！

簡訊發出的電話號碼:(855) 830-8056

星期一

伸展運動 指導老師Tuyet(線上+現場)	9:30am - 10:30am
國標舞 指導老師 Hung	10:30am - 1:00pm
	(午餐休息時間 11:30am - 12:00pm)
午餐	11:00am - 12:00pm
康樂活動	12:30pm - 2:30pm

星期二

太極 1 指導老師 Teresa (線上+現場)	9:00am - 9:50am
負重阻力訓練 指導老師Teresa (線上+現場)	10:00am - 10:50am
太極 2 指導老師 Teresa (線上+現場)	11:00am - 11:50am
午餐	11:00am - 12:00pm
康樂活動	12:30pm - 2:30pm

星期三

伸展運動 指導老師Janet (線上+現場)	9:30am - 10:30am
卡拉 OK	10:30am - 12:00pm
午餐	11:00am - 12:00pm
SAIL 影片練習(線上+現場)	12:30pm - 1:30pm
康樂活動	1:30pm - 2:30pm

星期四

伸展運動 指導老師Tuyet (線上+現場)	9:30am - 10:30am
瑜珈 指導老師 Lisa (線上+現場)	11:00am - 11:45am
午餐	11:00am - 12:00pm
排舞 指導老師 Donna	12:30pm - 1:30pm
美術課 指導老師 Hai (教室 # 123)	12:30pm - 2:30pm
康樂活動	1:30pm - 2:30pm

星期五

伸展運動 指導老師 Janet(線上+現場)	9:30am - 10:30am
瑜珈 指導老師 Doris (線上+現場)	10:45am - 11:45am
午餐	11:00am - 12:00pm
排舞 指導老師 Donna	12:30pm - 1:30pm
康樂活動	1:30pm - 2:30pm



City of Seattle

King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy




四月份 2026



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1	2	3
6 農夫市集營養計畫申請 \$80折價卡 (最後一天申請日5/8)	7 Walk For Rice 募款活動簡報說明 (中午12:00~12:30)	8	9 四月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) 	10
13 針灸服務暫停一次	14	15	16	17
20  員工活動 (中心關閉)	21	22	23	24
27	28 Tilth Alliance: 營養講座 (中午12:00~下午1:00)	29	30 公民參與部門擺桌諮詢 (中午 12:00-12:30pm) 	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1  燉鯰魚配米飯及 蔬菜	2 越南牛肉河粉	3 炒豆腐配米飯及 蔬菜
6  泰式蝦炒河粉配蔬 菜	7 豬肉燒烤配米飯 和沙拉	8 牛肉石鍋拌飯 配荷包蛋及蔬 菜	9  Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	10 越南雞肉三明治
13 烤雞肉配米飯及 木瓜沙拉	14 牛肉炒麵配蔬 菜	15 豬絞肉餡蒸豆腐 配米飯	16 越南雞肉河粉	17 牛肉起司意大利 麵
20 員工活動 (中心關閉)	21 照燒雞肉配飯 和蔬菜	22 韓式牛肉粉絲及 蔬菜	23  Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	24 雞肉炒飯配豆腐 湯
27 豬肉 Pad See Ew (寬粉) 配蔬菜	28  燉鯰魚配米飯及 蔬菜	29  蝦炒麵(Yakisoba) 配蔬菜	30 豬肉蔬菜湯麵	

過敏警告

: 含有蝦殼類

★ 可依要求提供素食選項, 有豆奶提供如有需求

需要幫忙註冊服務的需求嗎？

請聯絡以下CLC的工作人員！

時間表如有更改，恕不另行通知

星期一：上午10:00 - 下午2:00

(日語) RINA ADAMS

(206) 695-7556



星期二：下午1:00 - 下午2:30

(韓語) TIMOTHY KIM

(206) 695-7584

星期二：上午9:00-下午1:00

(越南語) CHUC LE

(206) 492-8488

星期四：上午10:00 - 下午2:30

RAJU KHADKA

(尼泊爾語, 印度語, 烏爾都語, Punjabi)

(206) 695-5969 / (206) 899-8780

星期五：中午11:00 - 下午3:00

(中文/越南語) DAVID PAN

(206) 805-8976 / (206) 887-4145

時間表如有更改，恕不另行通知





LỊCH SINH HOẠT HÀNG TUẦN

Tháng 4, 2026

Các hoạt động sau đây được tổ chức ở Hội Cao Niên Club Bamboo ACRS
3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144
Liên hệ với chúng tôi tại clubbamboo@acrs.org | (206) 805-8988



**NẾU BẠN CHƯA NHẬN ĐƯỢC TIN NHẮN NÀO TỪ CLUB BAMBOO
SĐT (855) 830-8056 TRONG HƠN 2 TUẦN
XIN VUI LÒNG BÁO CHO NHÂN VIÊN. XIN CẢM ƠN!**

THỨ HAI	Thể Dục Tăng Cường Với Cô Tuyết (Trực tuyến & Trực tiếp) Khiêu vũ với thầy Hùng Bữa trưa Hoạt động giải trí	9:30am - 10:30am 10:30am - 1:00pm (Nghỉ trưa 11:30am - 12:00pm) 11:00am - 12:00pm 1:00pm - 2:30pm
THỨ BA	Tai Chi phần 1 với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp) Rèn luyện kháng lực với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp) Tai Chi phần 2 với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp) Bữa trưa Hoạt động giải trí	9:00am - 9:50am 10:00am - 10:50am 11:00am - 11:50am 11:00am - 12:00pm 12:30pm - 2:30pm
THỨ TƯ	Thể dục tăng cường với cô Janet (Trực tuyến & Trực tiếp) Karaoke Bữa trưa Bài tập thể dục SAIL (Trực tuyến và trực tiếp) Hoạt động giải trí	9:30am - 10:30am 10:30am - 12:00pm 11:00am - 12:00pm 12:30pm - 1:30pm 1:30pm - 2:30pm
THỨ NĂM	Thể dục tăng cường với cô Tuyết (Trực tuyến & Trực tiếp) Yoga với cô Lisa (Trực Tuyến và Trực Tiếp) Bữa trưa Line Dance (Khiêu Vũ Thể Thao) với cô Donna Lớp Vẽ với Thầy Hải (Phòng 123) Hoạt động giải trí	9:30am - 10:30am 11:00am - 11:45am 11:00am - 12:00pm 12:30pm - 1:30pm 12:30pm - 2:30pm 1:30pm - 2:30pm
THỨ SÁU	Thể dục tăng cường với cô Janet (Trực tuyến & Trực tiếp) Yoga với cô Doris (Trực Tuyến & Trực Tiếp) Bữa trưa Line Dance (Khiêu Vũ Thể Thao) với cô Donna Hoạt động giải trí	9:30am - 10:30am 10:45am - 11:45am 11:00am - 12:00pm 12:30pm - 1:30pm 1:30pm - 2:30pm



City of Seattle




King County

VSHSL Veterans, Seniors, & Human Services Levy



Tháng 4, 2026



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1	2	3
6 Bắt đầu đợt đăng ký thẻ \$80 chợ nông sản SFMNP (ngày cuối 8 tháng 5)	7 Thuyết trình về buổi gây quỹ từ thiện Walk For Rice (12:00-12:30pm)	8	9 Mừng sinh nhật tháng 4 (10:30-11:00am) 	10
13 Không có chương trình	14	15	16	17
20  ĐÓNG CỬA Nghỉ dưỡng của toàn nhân viên	21	22	23	24
27	28 Cơ sở Tilth Alliance: Thuyết trình về dinh dưỡng (12:00-1:00pm)	29	30 Bàn thông tin nghĩa vụ công dân (12:00-12:30pm) 	

Club Bamboo Menu

Tháng 4, 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1 🦀 Cá kho với cơm và rau	2 Phở bò	3 Tàu hũ xào với cơm và rau
6 🦀 Phở xào tôm Pad Thai với rau	7 Thịt heo BBQ với cơm và rau	8 Cơm trộn bò Bibimbap với trứng và rau	9 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm, và cà chua	10 Bánh mì gà
13 Gà nướng với cơm và gỏi đu đu	14 Mì xào bò với rau	15 Tàu hũ hấp với thịt heo và cơm	16 Phở gà	17 Mì Ý bò với phô mai và rau
20 ĐÓNG CỬA KỶ NGHỈ CỦA NHÂN VIÊN	21 Gà Teriyaki với cơm và rau	22 Miến xào bò Chap Chae với rau	23 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm, và cà chua	24 Cơm chiên gà với canh tàu hũ
27 Mì xào thịt heo Pad See Ew và rau	28 🦀 Cá kho với cơm và rau	29 🦀 Mì xào tôm Yakisoba với rau	30 Súp mì thịt heo với rau	

Cảnh báo dị ứng 🦀: chứa hải sản có vỏ ★
Có phục vụ món chay nếu có nhu cầu
Có sữa đậu nành cho khách ăn tại chỗ

BẠN CẦN HỖ TRỢ ĐĂNG KÝ DỊCH VỤ? **Hãy liên hệ với một trong những nhân viên CLC của chúng tôi dưới đây!**

LỊCH TRÌNH CÓ THỂ THAY ĐỔI KHÔNG BÁO TRƯỚC



Thứ Hai: 10:00 sáng - 2:00 chiều

TIẾNG NHẬT - RINA ADAMS

(206) 695-7556



Thứ Ba: 1:00 – 2:30 chiều

TIẾNG HÀN - TIMOTHY KIM

(206) 695-7584

Thứ Ba: 9:00 sáng - 1:00 chiều

TIẾNG VIỆT - CHÚC LÊ

(206) 492-8488

Thứ Năm: 10:00 sáng – 2:30 chiều

RAJU KHADKA

TIẾNG NEPALI, HINDI, URDU & PUNJABI

(206) 695-5969 / (206) 899-8780

Thứ Sáu: 11:00 sáng – 3:00 chiều

TIẾNG HOA & VIỆT - DAVID PAN

(206) 805-8976 / (206) 887-4145



LỊCH TRÌNH CÓ THỂ THAY ĐỔI KHÔNG BÁO TRƯỚC

