



WEEKLY SCHEDULE

June 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
(lunch break 11:30am - 12:00pm)
Lunch 11:00am - 12:00pm
Recreation 1:00pm - 2:30pm

TUESDAYS

Tai Chi 1 with Teresa (Hybrid) 9:00am - 9:50am
ESL Class with Jun/Tony (Room 123) 9:30am - 11:30am
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

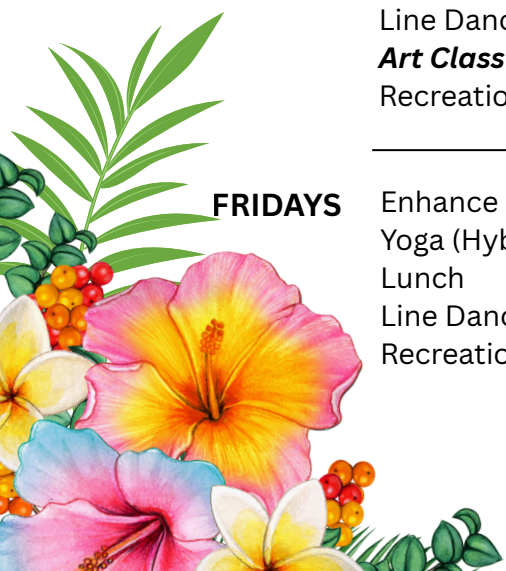
Enhance Fitness with Janet (Hybrid) 9:30am - 10:30am
Karaoke 10:30am - 12:00pm
Lunch 11:00am - 12:00pm
SAIL Video Exercise (Hybrid) 12:30pm - 1:30pm
Recreation 1:30pm - 2:30pm

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



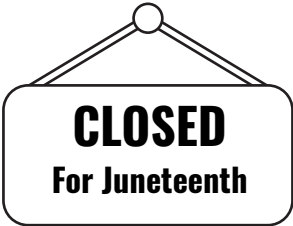

FRIDAYS

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



June 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	2	3 	4	5
8	9	10	11 June Birthday Celebration (10:30-11:00am) 	12
15	16 "Ducks in a Row" Presentation 2 nd Session "Funeral Options" (12:30 - 2:00pm)	17	18 Tilth Alliance Presentation Nutrition for Osteoarthritis (12:30 - 1:30pm)	19 
22	23	24	25 CE Tabling (11:45 - 12:30pm) 	26
29	30			

Club Bamboo Menu

June 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 🦀 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste	2 Pork Barbeque with Rice and Salad	3 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	4 🦀 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	5 Khao Man Gai with Vegetables
8 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	9 Beef Chow Mein with Vegetables	10 Chicken Bibimbap With Egg and Vegetables	11 Vietnamese Beef Pho	12 🦀 Shrimp Fried Rice with Vegetables
15 Stir Fried Pork with Rice	16 🦀 Catfish Stew with Rice and Vegetables	17 Beef Chap Chae with Vegetables	18 🦀 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	19 CLOSED FOR JUNETEENTH HOLIDAY
22 🦀 Shrimp Pad Thai with Vegetables	23 Stir Fried Yakisoba with Noodles with Chicken and Vegetables	24 Stir Fried Tofu with Rice and Vegetables	25 Pork Noodle Soup with Vegetables	26 Vietnamese Banh Mi Chicken Sandwich
29 🦀 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste	30 Pork Barbeque with Rice and Salad			

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 六月份 2026

ACRS 亞洲中心文竹俱樂部
3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98148
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
	英文課(ESL)指導老師 Jun/Tony (教室 # 123)	9:30am - 11:30am
	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 (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



六月份 2026



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2	3  員工會議 (中心關閉)	4	5
8	9	10	11 六月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) 	12
15	16 “Ducks in a Row 講座 第二場-探討殯葬選擇” (中午12:30 - 下午2:00)	17	18 Tilth Alliance 講座 關節炎的營養調理 (中午12:30~下午1:30)	19  Juneteenth節日 (中心關閉)
22	23	24	25 公民參與部門擺桌諮詢 (上午 11:45-中午12:30) 	26
29	30			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 🦀 寮國咖哩椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬菜	2 豬肉燒烤配米飯 和沙拉	3 員工會議 (中心關閉)	4 🦀 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	5 泰式雞油飯(含)雞肉、米飯及蔬菜
8 烤雞肉配米飯及 木瓜沙拉	9 牛肉炒麵配蔬菜	10 牛肉石鍋拌飯 配荷包蛋及蔬菜	11 越南牛肉河粉	12 🦀 蝦仁蔬菜炒飯
15 炒豬肉配米飯及 蔬菜	16 🦀 燉鯰魚配米飯及 蔬菜	17 韓式牛肉粉絲配 蔬菜	18 🦀 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	19 Juneteenth 節日 (中心關閉)
22 🦀 泰式蝦炒河粉配蔬菜	23 雞肉炒麵 (Yakisoba)配蔬菜	24 炒豆腐配米飯 及蔬菜	25 豬肉蔬菜湯麵	26 越南雞肉三明治
29 🦀 寮國咖哩椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬菜	30 豬肉燒烤配米飯 和沙拉			

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 6, 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) Lớp Tiếng Anh - ESL với Jun/Tony (phòng 123) 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 9:30am - 11:30am 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 (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 6, 2026



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
1	2	3  ĐÓNG CỬA Buổi Họp Của NV	4	5
8	9	10	11 Mừng Sinh Nhật Tháng 6 (10:30-11:00am) 	12
15	16 Buổi Thuyết Trình “Lo liệu chu toàn” Phần 2 Lựa chọn tang lễ (12:30 - 2:00pm)	17	18 Tilth Alliance Thuyết Trình Dinh dưỡng cho bệnh thoái hóa khớp (12:30 - 1:30pm)	19  ĐÓNG CỬA Cho Lễ Juneteenth
22	23	24	25 Bàn Thông Tin Nghĩa Vụ Công Dân (11:45-12:30pm) 	26
29	30			

Thực Đơn Club Bamboo

Tháng 6, 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
1 🦀 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm	2 Cơm thịt heo BBQ với rau	3 ĐÓNG CỬA CHO BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN	4 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	5 Cơm gà Hải Nam Khao Man Gai với rau
8 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	9 Mì xào bò chow mein với rau	10 Cơm trộn gà bibimbap với trứng và rau	11 Phở bò	12 🦀 Cơm chiên tôm với rau
15 Cơm thịt heo xào	16 🦀 Cá kho với cơm và rau	17 Miến xào bò Chap Chae với rau	18 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	19 ĐÓNG CỬA CHO LỄ JUNETEENTH
22 🦀 Phở xào tôm Pad Thai với rau	23 Mì xào gà Yakisoba với rau	24 Tàu hũ xào với cơm và rau	25 Súp mì thịt heo với rau	26 Bánh mì gà
29 🦀 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm	30 Cơm thịt heo BBQ 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

