



WEEKLY SCHEDULE

May 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
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



City of Seattle



King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

May 2026



Date: Saturday, May 16, 2026
Time: 9am - 12pm
Location: Seward Park, 5900 Lake Washington Blvd S, Seattle WA, 98108



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1
4	5	6 	7 	8
11	12 Bus ticket distribution (for age 60+ only) 	13	14 May Birthday Celebration (10:30-11:00am) 	15
18	19 No ESL Class	20	21	22
25 	26	27	28 Civic Engagement Tabling (12:00-12:30pm) 	29

Club Bamboo Menu

May 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1  Shrimp Pad Thai with Vegetables
4  Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste	5 Beef Chow Mein with Vegetables	6 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	7 CLOSED FOR CLUB BAMBOO'S RSVP-ONLY EVENT	8 Beef Spaghetti with Cheese and Vegetables
11 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	12 Pork Barbeque with Rice and Salad	13 Tofu Stew with Daikon, Carrots and Rice	14 Vietnamese Beef Pho	15 Khao Man Gai with Chicken, Rice and Vegetables
18  Shrimp Pad Thai with Vegetables	19  Catfish Stew with Rice and Vegetables	20 Bibimbap with Beef, Egg and Vegetables	21  Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	22 Stir Fried Tofu with Rice and Vegetables
25 CLOSED FOR MEMORIAL DAY	26 Beef Chow Mein with Vegetables	27  Shrimp Fried Rice with Vegetables	28 Vietnamese Chicken Pho	29 Pork Noodle Salad 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 五月份 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
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



City of Seattle



King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

五月份 2026




日期: 5月 16日, 2026
 時間: 上午9點 - 中午12點
 地點: Seward Park, 5900 Lake Washington Blvd S.
 Seattle WA, 98108



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1
4	5	6  員工會議 (中心關閉)	7  Haapi Hub 活動 限抽籤選中會員 (中心關閉)	8
11	12 公車票分發 (限 60歲以上會員) 	13	14 五月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) 	15
18	19 英文課(ESL)暫停一次	20	21	22
25  陣亡將士紀念日 (中心關閉)	26	27	28 公民參與部門擺桌諮詢 (中午12:00-12:30) 	29

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1  泰式蝦炒河粉配蔬菜
4  寮國咖哩椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬菜、	5 牛肉炒麵配蔬菜	6 員工會議 (中心關閉)	7 Haapi Hub event (限報名選中會員) (中心關閉)	8 牛肉起司意大利麵配蔬菜
11 烤雞肉配米飯及木瓜沙拉	12 豬肉燒烤配米飯和沙拉	13 燉豆腐及蘿蔔, 胡蘿蔔配米飯	14 越南牛肉河粉	15 泰式雞油飯(含)雞肉、米飯及蔬菜
18  泰式蝦炒河粉配蔬菜	19  燉鯰魚配米飯及蔬菜	20 牛肉石鍋拌飯配荷包蛋及蔬菜	21  Bún Riêu Cua 米線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	22 炒豆腐配米飯及蔬菜
25 陣亡將士紀念日 (中心關閉)	26 牛肉炒麵配蔬菜	27  蝦仁炒飯配蔬菜	28 越南雞肉河粉	29 豬肉涼麵沙拉及蔬菜

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 5, 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



Tháng 5, 2026



Thứ Bảy, 16 tháng 5, 2026
Lúc: 9g - 12g sáng
Tại: Công Viên Seward, 5900 Lake Washington
Blvd, Seattle, WA, 98108



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
				1
4	5	6 	7 	8
11	12 Đợt phát vé xe buýt (chỉ dành cho tuổi 60+) 	13	14 Mừng Sinh Nhật tháng 5 (10:30-11:00am) 	15
18	19 Không có lớp Tiếng Anh - ESL	20	21	22
25 	26	27	28 Bàn thông tin nghĩa vụ công dân (12:00-12:30pm) 	29

Thực Đơn Club Bamboo

Tháng 5, 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
				1 🦀 Phở xào tôm Pad Thai với rau
4 🦀 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm	5 Mì xào bò Chow Mein với rau	6 ĐÓNG CỬA BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN	7 ĐÓNG CỬA SỰ KIỆN CHỈ DÀNH CHO KHÁCH MỜI CỦA CLUB BAMBOO	8 Mì Ý bò với phô mai và rau
11 Cơm gà nướng với gói đu đủ	12 Thịt heo BBQ với cơm và rau	13 Tàu hũ kho với củ cải trắng, cà rốt và cơm	14 Phở bò	15 Cơm gà Khao Man Gai với rau
18 🦀 Phở xào tôm Pad Thai với rau	19 🦀 Cá kho với cơm và rau	20 Cơm trộn bò Bibimbap với trứng và rau	21 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	22 Tàu hũ xào với cơm và rau
25 ĐÓNG CỬA LỄ TƯỜNG NIỆM	26 Mì xào bò Chow Mein với rau	27 🦀 Cơm chiên tôm với rau	28 Phở gà	29 Bún thịt heo với rau trộn

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

