



WEEKLY SCHEDULE

August 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
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
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



VSHSL Veterans, Seniors, & Human Services Levy



August 2026



* ACRS Youth group will be using the gym floor during this time

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3	4 * Youth summer program (12-1pm)	5 	6 August birthday celebration (10:30-11:00am) 	7
10	11	12	13 	14
17	18	19 CE Presentation (11:45 am-12:30 pm)	20	21
24	25	26	27	28
31				

Club Bamboo Menu

August 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste 🦀	4 Pork Barbeque with Rice and Salad	5 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	6 Pork Noodle Soup with Vegetables	7 Catfish Stew with Rice and Vegetables 🦀
10 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	11 Beef Chow Mein with Vegetables	12 Tofu Stew with Daikon, Carrots and Rice	13 CLOSED FOR ALL STAFF PICNIC	14 Pork Barbeque with Rice and Salad
17 Shrimp Pad Thai with Vegetables 🦀	18 Catfish Stew with Rice and Vegetables 🦀	19 Bibimbap with Egg, Kimchi and Vegetables	20 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 🦀	21 Lao Pork Khao Soy Noodle Soup
24 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste 🦀	25 Pork Barbeque with Rice and Salad	26 Chicken Chap Chae	27 Beef Vietnamese Pho	28 Chicken Banh Mi
31 Baked Chicken with Rice and Papaya 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 - 3:00 pm

JAPANESE - RINA ADAMS

(206) 695-8556 / (206) 591-5873

Tuesday: 1:00 pm – 3:00 pm

KOREAN - TIMOTHY KIM

(206) 695-7584

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





LỊCH SINH HOẠT HÀNG TUẦN

Tháng 8, 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)	9:30am - 10:30am
	Khiêu vũ với thầy Hùng	10:30am - 1:00pm (Nghỉ trưa 11:30am - 12:00pm)
	Bữa trưa	11:00am - 12:00pm
	Hoạt động giải trí	1:00pm - 2:30pm
THỨ BA	Tai Chi phần 1 với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	9:00am - 9:50am
	Lớp Tiếng Anh - ESL với Jun/Tony (phòng 123)	9:30am - 11:30am
	Rèn luyện kháng lực với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	10:00am - 10:50am
	Tai Chi phần 2 với cô Teresa (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	11:00am - 11:50am
	Bữa trưa	11:00am - 12:00pm
	Hoạt động giải trí	12:30pm - 2:30pm
THỨ TƯ	Thể dục tăng cường với cô Janet (Trực tuyến & Trực tiếp)	9:30am - 10:30am
	Karaoke	10:30am - 12:00pm
	Bữa trưa	11:00am - 12:00pm
	Bài tập thể dục SAIL (Trực tuyến và trực tiếp)	12:30pm - 1:30pm
	Hoạt động giải trí	1:30pm - 2:30pm
THỨ NĂM	Thể dục tăng cường với cô Tuyết (Trực tuyến & Trực tiếp)	9:30am - 10:30am
	Yoga với cô Lisa (Trực Tuyến và Trực Tiếp)	11:00am - 11:45am
	Bữa trưa	11:00am - 12:00pm
	Line Dance (Khiêu Vũ Thể Thao) với cô Donna	12:30pm - 1:30pm
	Lớp Vẽ với Thầy Hải (phòng 123)	12:30pm - 2:30pm
	Hoạt động giải trí	1:30pm - 2:30pm
THỨ SÁU	Thể dục tăng cường với cô Janet (Trực tuyến & Trực tiếp)	9:30am - 10:30am
	Yoga (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	10:45am - 11:45am
	Bữa trưa	11:00am - 12:00pm
	Line Dance (Khiêu Vũ Thể Thao) với cô Donna	12:30pm - 1:30pm
	Hoạt động giải trí	1:30pm - 2:30pm



City of Seattle

 King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy



Tháng 8, 2026



* Nhóm thiếu niên của ACRS sẽ dùng sân phòng gym trong khung giờ này

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
3	4 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-1pm)	5  ĐÓNG CỬA Buổi Họp Của NV	6 Mừng sinh nhật tháng 8 (10:30-11:00am) 	7
10	11	12	13  ĐÓNG CỬA Đã ngoại của NV	14
17	18	19 Bàn thông tin nghĩa vụ công dân (11:45 am-12:30 pm)	20	21
24	25	26	27	28
31				

Thực đơn Club Bamboo

Tháng 8, 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
3 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm 🦀	4 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn	5 ĐÓNG CỬA CHO BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN	6 Súp mì sườn heo với rau	7 Cơm cá kho với rau
10 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	11 Mì xào bò Chow Mein với rau	12 Cơm tàu hủ kho với củ cải trắng và cà rốt	13 ĐÓNG CỬA Chuyển dã ngoại của nhân viên	14 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn
17 Phở xào tôm Pad Thai với rau 🦀	18 Cơm cá kho với rau 🦀	19 Cơm trộn Bibimbap với trứng, Kimchi và rau	20 Bún riêu cua, với tàu hủ, tôm và cà chua 🦀	21 Súp mì thịt heo Khao Soi
24 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm 🦀	25 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn	26 Miến xào gà Chap Chae	27 Phở bò	28 Bánh mì gà
31 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ				

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!**

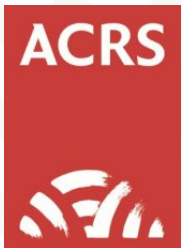
LỊCH TRÌNH CÓ THỂ THAY ĐỔI KHÔNG BÁO TRƯỚC

Thứ Hai: 10:00 sáng - 3:00 chiều
TIẾNG NHẬT - RINA ADAMS
(206) 695-8556 / (206) 591-5873

Thứ Ba: 1:00 – 3:00 chiều
TIẾNG HÀN - TIMOTHY KIM
(206) 695-7584

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





每週活動時間表 八月份 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



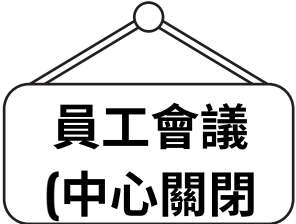
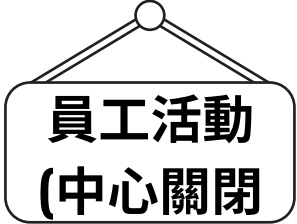
Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy



八月份 2026



* 在此時間ACRS 青年團將會在中心活動

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3	4 * 青少年暑期活動 (中午12點-下午1點)	5 	6 七月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) 	7
10	11	12	13 	14
17	18	19 公民參與部門簡報 (上午11:45-中午12:30)	20	21
24	25	26	27	28
31				

Club Bamboo 午餐選單 八月份 2026

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3  寮國咖哩椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬菜	4 豬肉燒烤配米飯 和沙拉	5 員工會議 (中心關閉)	6 牛肉炒麵配蔬菜	7 燉鯰魚配米飯及 蔬菜
10 烤雞肉配米飯及木 瓜沙拉	11 牛肉炒麵配蔬菜	12 燉豆腐佐蘿蔔、 紅蘿蔔、蔬菜配 米飯	13 員工活動 (中心關閉)	14 豬肉燒烤配米飯 和沙拉
17  泰式蝦炒河粉配蔬 菜	18 燉鯰魚配米飯及 蔬菜	19 牛肉石鍋拌飯配 荷包蛋及蔬菜	20  Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	21 寮國風味豬肉湯 麵
24  寮國咖哩椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬 菜	25 豬肉燒烤配米飯 和沙拉	26 韓式雞肉粉絲配 蔬菜	27 越南牛肉河粉	28 越南雞肉三明治
31 烤雞肉配米飯及木 瓜沙拉				

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3:00

(日語) RINA ADAMS

(206) 695-7556



星期二：下午1:00 – 下午3:00

(韓語) TIMOTHY KIM

(206) 695-7584

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

