



WEEKLY SCHEDULE

July 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

July 2026



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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2  July Birthday Celebration (10:30-11:00am) * Youth summer program (12-12:30pm)	3  CLOSED For Holiday
6	7 * Youth summer program (12-1pm)	8  CLOSED For All Staff Meeting	9 * Youth summer program (12-12:30pm)	10
13 No Acupuncture Bus ticket distribution (for 60+ only) 	14 * Youth summer program (12-1pm)	15	16 * Youth summer program (12-12:30pm)	17
20 No Acupuncture	21 * Youth summer program (12-1pm)	22 CE Presentation (10:30-11:00am) Ballot Assistance (11-11:45am) 	23 * Youth summer program (12-12:30pm)	24  CLOSED For Staff Event
27	28 * Youth summer program (12-1pm)	29	30 * Youth summer program (12-12:30pm)	31

Club Bamboo Menu

July 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Tofu Stew with Daikon, Carrots and Rice	2 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 🦀	3 CLOSED FOR HOLIDAY
6 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	7 Beef Chow Mein with Vegetables	8 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	9 Vietnamese Beef Pho	10 Shrimp Fried Rice with Tofu Soup 🦀
13 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste 🦀	14 Pork Barbeque with Salad and Rice	15 Bibimbap with Egg, Kimchi and Vegetables	16 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 🦀	17 Vietnamese Chicken Banh Mi
20 Shrimp Pad Thai with Vegetables 🦀	21 Catfish Stew with Rice and Vegetables 🦀	22 Pork Lemon Grass Noodle Salad with Vegetables	23 Vietnamese Chicken Pho	24 CLOSED FOR RETREAT
27 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	28 Seafood Yakisoba Noodle Soup with Vegetables 🦀	29 Beef Chap Chae with Vegetables	30 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 🦀	31 Chicken Alfredo Pasta with Cheese and Vegetables

Allergy Warning 🦀: Contains Shellfish
 ★ Vegetarian Options available upon request.
 Soymilk is available for seniors

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 七月份 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

七月份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
		1	2 七月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) * 青少年暑期活動 (中午12點- 12:30)	3 國慶日 (中心關閉)
6	7 * 青少年暑期活動 (中午12點-下午1點)	8 員工會議 (中心關閉)	9 * 青少年暑期活動 (中午12點- 12:30)	10
13 針灸服務暫停一次 巴士票分發 (限會員60歲以上)	14 * 青少年暑期活動 (中午12點-下午1點)	15	16 * 青少年暑期活動 (中午12點- 12:30)	17
20 針灸服務暫停一次	21 * 青少年暑期活動 (中午12點-下午1點)	22 公民參與部門簡報 (上午10:30-中午11:00) 投票服務協助 (上午11-11:45)	23 * 青少年暑期活動 (中午12點- 12:30)	24 員工活動 (中心關閉)
27	28 * 青少年暑期活動 (中午12點-下午1點)	29	30 * 青少年暑期活動 (中午12點- 12:30)	31

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1 燉豆腐佐蘿蔔、紅蘿蔔、蔬菜配米飯	2  Bún Riêu Cua 米線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	3 國慶日(7/4) (中心關閉)
6 烤雞肉配米飯及木瓜沙拉	7 牛肉炒麵配蔬菜和沙拉	8 員工會議 (中心關閉)	9 越南牛肉河粉	10  蝦仁炒飯配豆腐湯
13  寮國咖哩椰奶湯麵(含)魚、蝦醬、蔬菜	14 豬肉燒烤配米飯和沙拉	15 牛肉石鍋拌飯配荷包蛋及蔬菜	16  Bún Riêu Cua 米線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	17 越南雞肉三明治
20  泰式蝦炒河粉配蔬菜	21  燉鯨魚配米飯及蔬菜	22 香茅豬肉蔬菜涼麵	23 越南雞肉河粉	24 員工活動 (中心關閉)
27 烤雞肉配米飯及木瓜沙拉	28  海鮮蔬菜湯麵(Yakisoba)	29 韓式牛肉粉絲配蔬菜	30  Bún Riêu Cua 米線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	31 白醬雞肉起司意大利麵配蔬菜

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 7, 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 7, 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
		1	2 Mừng sinh nhật tháng 7 (10:30-11:00am) * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-12:30pm)	3 ĐÓNG CỬA Cho Ngày Lễ
6	7 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-1pm)	8 ĐÓNG CỬA Buổi Họp Của NV	9 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-12:30pm)	10
13 Không có châm cứu Đặt phát vé xe buýt (chỉ dành cho tuổi 60+) 	14 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-1pm)	15	16 * Chương trình mùa hè của thiếu niên(12-12:30pm)	17
20 Không có châm cứu	21 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-1pm)	22 Thuyết trình từ nhóm CE (10:30-11:00am) Hỗ trợ bầu cử (11-11:45am) 	23 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-12:30pm)	24 ĐÓNG CỬA Sự kiện của NV
27	28 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-1pm)	29	30 * Chương trình mùa hè của thiếu niên (12-12:30pm)	31

Menu Club Bamboo

Tháng 7, 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1 Cơm tàu hủ kho với củ cải trắng, cà rốt	2 Bún riêu cua với tàu hủ, tôm và cà chua 🦀	3 ĐÓNG CỬA CHO NGÀY LỄ
6 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	7 Mì xào bò Chow Mein với rau	8 ĐÓNG CỬA CHO BUỔI HỌP CỦA NV	9 Phở bò	10 Cơm chiên tôm với canh tàu hủ 🦀
13 Bún cá Khao Poon Lao với gạc tôm 🦀	14 Cơm thịt heo BBQ với rau xà lách	15 Cơm trộn Bibimbap với trứng, kimchi và rau	16 Bún riêu cua với tàu hủ, tôm và cà chua 🦀	17 Bánh mì gà
20 Phở xào tôm Pad Thai với rau 🦀	21 Cá kho với cơm và rau 🦀	22 Bún thịt heo xào xả với rau	23 Phở gà	24 ĐÓNG CỬA CHO KỶ NGHỈ CỦA NV
27 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	28 Súp Mì hải sản Yakisoba với rau 🦀	29 Miến xào bò Chap Chae với rau	30 Bún riêu cua với tàu hủ, tôm và cà chua 🦀	31 Mì Ý gà sốt kem Alfredo với phô mai và 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

