



WEEKLY SCHEDULE

September 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!



<https://acrs.org/services/aging-services-for-older-adults/club-bamboo/>

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

Enhance Fitness with Katie video (Hybrid)	9:30am - 10:30am
ESL Class with Jun/Tony (Room 123)	9:30am - 11:30am
Yoga with Judy video (Hybrid)	10:45am - 11:45am
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 Judy video (Hybrid)	10:45am - 11:45am
Lunch	11:00am - 12:00pm
Line Dance with Donna	12:30pm - 1:30pm
Recreation	1:30pm - 2:30pm



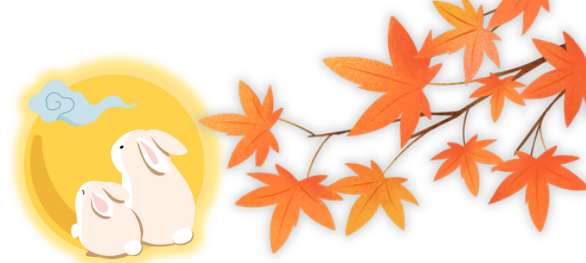
City of Seattle

King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

September 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1	2 	3 September birthday celebration (10:30-11:00am) 	4
7 	8	9	10	11
14	15	16 CE Presentation (11:45 am-12:30 pm)	17	18
21 No acupuncture	22 Seattle Mobile Library (12 pm-2 pm) Civic Coffee Presentation (12:30 pm-2 pm)	23	24	25 Mid-autumn festival celebration & fundraising 
28	29 	30		

Club Bamboo Menu

September 2026

Allergy Warning : Contains Shellfish

★ Vegetarian Options available upon request.

Soymilk is available for dine-in community members

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Beef Chow Mein with Vegetables	2 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	3 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 	4 Beef Barbeque with Rice and Salad
7 CLOSED FOR LABOR DAY	8 Pork Barbeque with Rice and Vegetables	9 Bibimbap with Egg, Kimchi and Vegetables	10 Vietnamese Chicken Pho	11 Chicken Banh Mi with Tofu Soup
14 Stir Fried Chicken with Rice and Vegetables	15 Catfish Stew with Rice and Vegetables 	16 Stir Fried Pork with Rice and Vegetables	17 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 	18 Shrimp Fried Rice with Tofu Stew 
21 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste 	22 Teriyaki Chicken with Rice	23 Beef Chap Chae with Vegetables	24 Pork Noodle Soup with Vegetables	25 Catfish Stew with Rice and Vegetables 
28 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	29 CLOSED FOR STAFF TRAINING	30 Pork Stew with Rice and Vegetables		

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

VIETNAMESE - THERESA PHAN

(206) 317-1955

*** Starting September 5**

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





每週活動時間表 九月份 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

<https://acrs.org/services/aging-services-for-older-adults/club-bamboo/>



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

伸展運動指導老師 Katie (播放錄影) (線上+現場)	9:30am - 10:30am
英文課(ESL)指導老師 Jun/Tony (教室 # 123)	9:30am - 11:30am
椅子瑜珈指導老師 Judy(播放錄影) (線上+現場)	10:45am - 11:45am
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
椅子瑜珈指導老師 Judy(播放錄影) (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

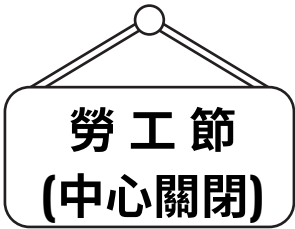
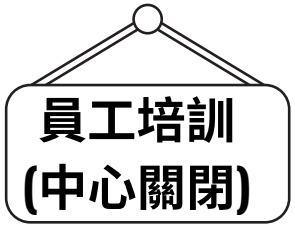
King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

九月份 2026



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1	2 	3 九月份壽星慶生 (上午10:30-11:00) 	4
7 	8	9	10	11
14	15	16 公民參與部門簡報 (上午11:45-中午12:30)	17	18
21 針灸服務暫停一次	22 西雅圖活動圖書館 (中午12:00-下午2:00) Civic Coffee 講座 (中午12:30 - 下午2:00)	23	24	25  慶祝中秋節暨 籌款活動
28	29 	30		

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
	1 牛肉炒麵配蔬菜	2 員工會議 (中心關閉)	3 🦀 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	4 牛肉燒烤配米飯及 蔬菜
7 勞工節 (中心關閉)	8 豬肉燒烤配米飯 和蔬菜	9 牛肉石鍋拌飯 配泡菜、荷包 蛋及蔬菜	10 越南雞肉河粉	11 🦀 蝦仁炒飯及豆腐湯
14 炒雞肉配米飯及蔬 菜	15 燉鯰魚配米飯及 蔬菜	16 炒豬肉配米飯 及蔬菜	17 🦀 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	18 越南雞肉三明治配 豆腐湯
21 🦀 寮國咖喱椰奶湯麵 (含)魚、蝦醬、蔬 菜	22 照燒雞肉配米飯 和蔬菜	23 韓式牛肉粉絲 配蔬菜	24 豬肉蔬菜湯麵	25 🦀 燉鯰魚配米飯及蔬 菜
28 烤雞肉配米飯及木 瓜沙拉	29 員工培訓 (中心關閉)	30 燉豬肉配米飯 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

越南語 - THERESA PHAN

(206) 317-1955

*** 9月5日之後開始**

時間表如有更改，恕不另行通知





LỊCH SINH HOẠT HÀNG TUẦN

Tháng 9, 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!**

<https://acrs.org/services/aging-services-for-older-adults/club-bamboo/>



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	Video thể dục tăng cường với Katie (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	9:30am - 10:30am
	Lớp Tiếng Anh - ESL với Jun/Tony (phòng 123)	9:30am - 11:30am
	Video yoga với cô Judy (Trực Tuyến & Trực Tiếp)	10:45am - 11:45am
	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
	Video yoga với cô Judy (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



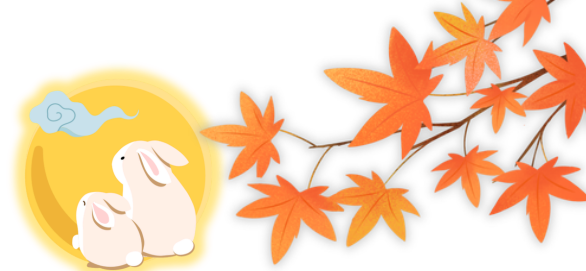
City of Seattle

King County

VSHSL

Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

Tháng 9, 2026



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1	2 	3 Mừng sinh nhật tháng 9 (10:30-11:00am) 	4
7 	8	9	10	11
14	15	16 Bàn thông tin nghĩa vụ công dân (11:45 am-12:30 pm)	17	18
21 Không có châm cứu	22 Thư viện di động Seattle (12 pm-2 pm) Thuyết trình Civic Coffee (12:30 pm-2 pm)	23	24	25 Tiệc mừng Tết Trung Thu & buổi gây quỹ 
28	29 	30		

Thực Đơn Club Bamboo Tháng 9, 2026

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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
	1 Mì xào bò với rau	2 ĐÓNG CỬA BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN	3 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua 🦀	4 Cơm thịt bò BBQ với rau trộn
7 ĐÓNG CỬA LỄ LAO ĐỘNG	8 Cơm thịt heo BBQ và rau	9 Cơm trộn bibimbap với trứng, kim chi và rau	10 Phở gà	11 Bánh mì gà với canh tàu hũ
14 Cơm gà xào với rau	15 Cơm cá kho với rau 🦀	16 Cơm thịt heo xào với rau	17 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua 🦀	18 Cơm chiên tôm và canh tàu hũ kho 🦀
21 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm 🦀	22 Cơm gà xào Teriyaki	23 Miến xào bò Chapchae với rau	24 Súp mì sườn heo với rau	25 Cơm cá kho với rau 🦀
28 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	29 ĐÓNG CỬA BUỔI HUẤN LUYỆN CỦA NHÂN VIÊN	30 Cơm thịt heo kho với rau		

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

TIẾNG VIỆT - THERESA PHAN

(206) 317-1955

***Bắt đầu từ 5 tháng 9**



LỊCH TRÌNH CÓ THỂ THAY ĐỔI KHÔNG BÁO TRƯỚC

