



WEEKLY SCHEDULE

October 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
30-minute Tai Chi video X2	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 + Ping Pong	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

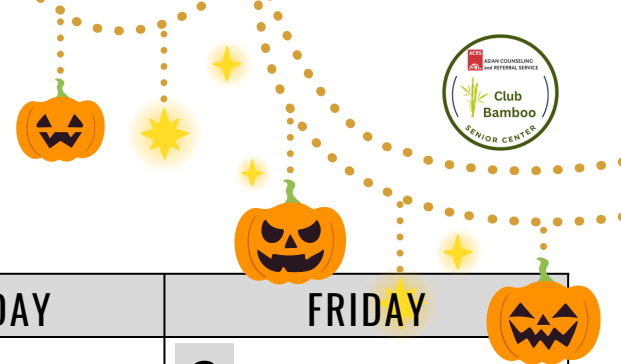


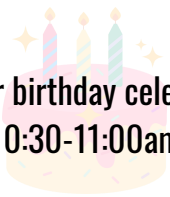
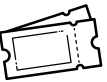
City of Seattle





October 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 October birthday celebration (10:30-11:00am) 	2
5	6	7 CLOSED For All Staff Meeting	8	9
12 CLOSED Indigenous People's Day	13 Bus Ticket Distribution (for age 60+) 	14	15	16
19	20	21	22 CE Tabling (11:45 am-1:00 pm) Ballot Assistance +Presentation on the Initiatives	23
26	27	28	29	30

Club Bamboo Menu

October 2026

Allergy Warning 🦀: Contains Shellfish
 ★ Vegetarian Options available upon request.
 Soymilk is available for Dine-in community members

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 🦀 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	2 🦀 Shrimp Fried Rice
5 🦀 Shrimp Pad Thai with Vegetables	6 Pork Barbeque with Salad and Rice	7 CLOSED FOR ALL STAFF MEETING	8 Vietnamese Beef Pho	9 Chicken Khao Man Gai with Rice
12 CLOSED FOR HOLIDAY	13 Beef Chow Mein with Vegetables	14 Tofu Stew with Daikon, Carrots and Rice	15 🦀 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	16 Beef Spaghetti with Cheese
19 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	20 🦀 Catfish Stew with Rice and Vegetables	21 Bibimbap with Egg, Kimchi and Vegetables	22 Pork Noodle Soup with Vegetables	23 Chicken Banh Mi with Tofu Soup
26 🦀 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste	27 Baked Chicken Teriyaki with Rice and Vegetables	28 Pork Stew with Rice and Vegetables	29 🦀 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes	30 Beef Barbeque 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

Wednesday: 11:00am - 3:00pm

VIETNAMESE - THERESA PHAN

(206) 800-1534 / (206) 591-5556

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 十月份 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
30分鐘太極運動 x 2 (播放影片) (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 + 打乒乓球活動	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

十月份 2026



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1 十月份壽星慶生 (上午10:30-11:00)	2
5	6	7 員工會議 (中心關閉)	8	9
12 原住民日 (中心關閉)	13 公車票發放 (限會員 60歲以上)	14	15	16
19	20	21	22 公民參與部門擺桌諮詢 (上午11:45 - 下午1:00) 投票協助 及關於各項提案的介紹	23
26	27	28	29	30

星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
			1 🍄 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	2 🍄 蝦仁炒飯
5 🍄 泰式蝦炒河粉配 蔬菜	6 豬肉燒烤配米飯 和沙拉	7 員工會議 (中心關閉)	8 越南牛肉河粉	9 泰式海南雞飯
12 原住民日 (中心關閉)	13 牛肉炒麵配蔬菜	14 燉豆腐、白蘿 蔔、胡蘿蔔及蔬 菜配米飯	15 🍄 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	16 牛肉起司義大利 麵
19 烤雞肉配米飯及 木瓜沙拉	20 🍄 燉鯰魚配米飯及 蔬菜	21 牛肉石鍋拌飯配 荷包蛋及蔬菜	22 豬肉蔬菜湯麵	23 越南雞肉三明治 配豆腐湯
26 🍄 寮國咖哩椰奶湯 麵(含)魚、蝦 醬、蔬菜	27 照燒雞肉配米飯 和蔬菜	28 燉豬肉配飯與蔬 菜	29 🍄 Bún Riêu Cua 米 線(含)蟹肉、豆 腐、蝦、蕃茄	30 牛肉燒烤配米飯 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

星期三: 上午11:00 – 下午3:00

越南語 - THERESA PHAN
(206) 317-1955

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 10, 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
SDT (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 Tai Chi 30 phút X2

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 + bóng bàn

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

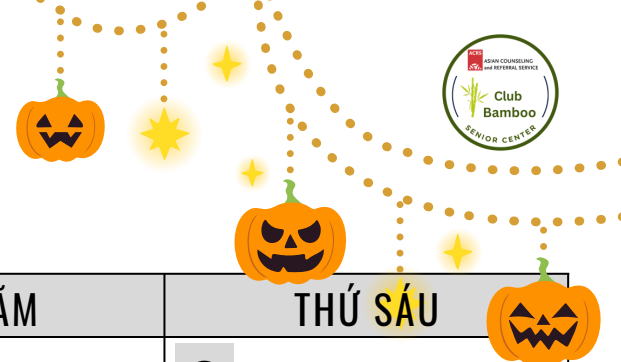


City of Seattle



Veterans,
Seniors,
& Human
Services Levy

Tháng 10, 2026



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
			1 Mừng sinh nhật tháng 10 (10:30-11:00am)	2
5	6	7 ĐÓNG CỬA Buổi họp của NV	8	9
12 ĐÓNG CỬA Lễ dân tộc bản địa	13 Đợt phát vé xe buýt (cho tuổi 60+)	14	15	16
19	20	21	22 Thuyết trình nghĩa vụ công dân (11:45 am-1:00 pm) Hỗ trợ bầu cử +thuyết trình về sáng kiến dân sự	23
26	27	28	29	30

Club Bamboo Menu

Tháng 10, 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 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	2 🦀 Cơm chiên tôm
5 🦀 Phở xào tôm Pad Thai với rau	6 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn	7 ĐÓNG CỬA CHO BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN	8 Phở bò	9 Cơm gà Khao Man Gai
12 ĐÓNG CỬA CHO NGÀY LỄ	13 Mì xào bò Chow Mein với rau	14 Cơm tàu hũ kho với củ cải trắng và cà rốt	15 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	16 Mì Ý bò với phô mai
19 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	20 🦀 Cơm cá kho với rau	21 Cơm trộn Bibimbap với trứng, kim chi và rau	22 Súp mì sườn heo với rau	23 Bánh mì gà với canh tàu hũ
26 🦀 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm	27 Cơm gà nướng Teriyaki với rau	28 Cơm thịt heo kho với rau	29 🦀 Bún riêu cua với tàu hũ, tôm và cà chua	30 Cơm thịt bò BBQ 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 Tư: 11:00 sáng – 3:00 chiều

TIẾNG VIỆT - THERESA PHAN
(206) 800-1534 / (206) 591-5556

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

