WEEKLY SCHEDULE
November 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	Tai Chi video X2 (Hybrid)	9:30am - 10:30am
	ESL Class with Jun/Tony (Room 123)	***9:30am - 11:30am***
	Basic Pilates with Junhee	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
	Chair Yoga with Junhee (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

November 2026



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2	3 Holiday Party RSVP begins	4 **CLOSED** **For All Staff Meeting**	5 November Birthday Celebration (10:30-11:00am)	6
9 Acupuncture begins at 10 am	10 King County METRO Presentation (12:00-1:30 pm)	11 **CLOSED** **Veteran's Day**	12	13
16	17	18 Civic Engagement General Election results updates (11:45 am - 12:30 pm)	19	20
23	24	25	26 **CLOSED** **For Thanksgiving**	27 **CLOSED** **For Thanksgiving**
30				

Club Bamboo Menu *November 2026*

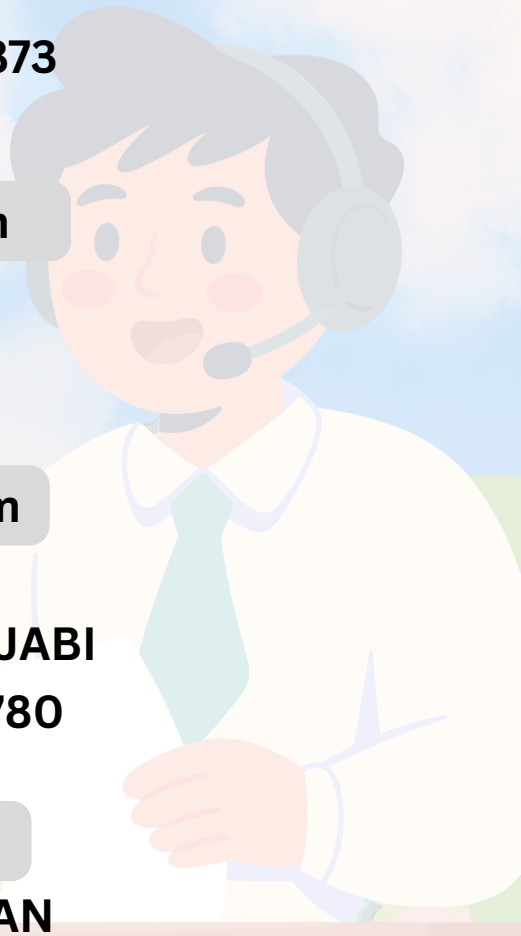
Allergy Warning🦀: Contains Shellfish
★ Vegetarian Options available upon request.
Soymilk is available for Dine-in community members

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Shrimp Pad Thai with Vegetables 🦀	3 Pork Barbeque with Rice and Salad	4 **CLOSED FOR ALL STAFF MEETING**	5 Vietnamese Chicken Pho	6 Shrimp Spring Rolls 🦀
9 Baked Chicken with Rice and Papaya Salad	10 Beef Chow Mein with Vegetables	11 **CLOSED FOR HOLIDAY**	12 Bun Rieu Cua, Noodles, Tofu, Shrimp and Tomatoes 🦀	13 Beef Chili with Rice and Salad
16 Khao Poon Lao with Fish, Noodles and Shrimp Paste🦀	17 Chicken Teriyaki with Rice and Vegetables	18 Beef Chap Chae with Vegetables	19 Pork Noodle Soup with Vegetables	20 Chicken Banh Mi with Tofu Soup
23 Pork Noodle Salad	24 Pork Barbeque with Rice and Salad	25 Tofu Stew with Bamboo, Mushrooms, Vegetables and Rice	26 **CLOSED FOR THANKSGIVING**	27 **CLOSED FOR THANKSGIVING**
30 Stir Fry Chicken with Rice				

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

VIETNAMESE - THERESA PHAN

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

Friday: 11:00am – 3:00pm

CHINESE/VIETNAMESE - DAVID PAN

(206) 805-8976 / (206) 887-4145

SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGE WITHOUT PRIOR NOTICE

ACRS

ACRS ASIAN COUNSELING and REFERRAL SERVICE

Club Bamboo

SENIOR CENTER

每週活動時間表　十一月份 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	太　極 (播放影片) x2 (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
	基礎普拉提(Pilates)指導老師 Junhee(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 Junhee (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

十一月份 2026



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2	3 節日派對 報名(RSVP) 開始	4 **員工會議** **(中心關閉)**	5 十一月份壽星慶生 (上午10:30-11:00)	6
9 針灸服務上午十點開始	10 King County METRO 說明會 (上午12:00-下午1:30)	11 **退伍軍人節** **(中心關閉)**	12	13
16	17	18 公民參與部門 大選結果報告 (上午11:45 - 12:30)	19	20
23	24	25	26 **感恩節** **(中心關閉)**	27 **感恩節** **(中心關閉)**
30				

Club Bamboo 午餐選單　十一月份 2026

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 🦀 泰式蝦炒河粉配蔬菜	3 豬肉燒烤配米飯和沙拉	4 **員工會議** **(中心關閉)**	5 越南雞肉河粉	6 🦀 越式鮮蝦生春捲
9 烤雞肉配米飯及木瓜沙拉	10 牛肉炒麵配蔬菜	11 **退伍軍人節** **(中心關閉)**	12 🦀 Bún Riêu Cua 米線(含)蟹肉、豆腐、蝦、蕃茄	13 牛肉辣豆醬配米飯及沙拉
16 🦀 寮國咖哩椰奶湯麵(含)魚、蝦醬、蔬菜	17 照燒雞肉配米飯和蔬菜	18 韓式粉絲配蔬菜	19 豬肉蔬菜湯麵	20 越南雞肉三明治配豆腐湯
23 豬肉涼麵沙拉	24 豬肉燒烤配米飯和沙拉	25 燉豆腐、竹筍、蘑菇及蔬菜配米飯	26 **感恩節** **(中心關閉)**	27 **感恩節** **(中心關閉)**
30 炒雞肉配米飯和蔬菜				

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: 上午11:00 - 下午3:00

越南語 - THERESA PHAN
(206) 317-1955

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

ACRS

ACRS ASIAN COUNSELING and REFERRAL SERVICE
Club Bamboo
SENIOR CENTER

LỊCH SINH HOẠT HÀNG TUẦN

Tháng 11, 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 CÁM ƠN!

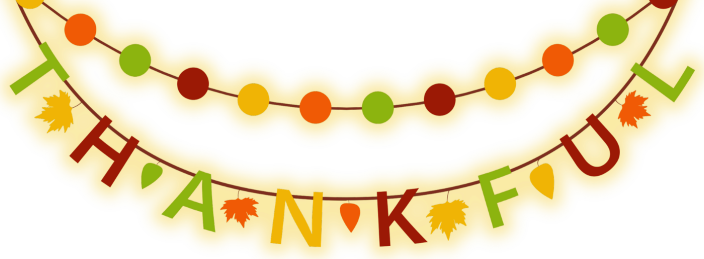
https://acrs.org/services/aging-services-for-older-adults/club-bamboo/

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 Tai Chi X2 (Trực tuyến và trực tiếp)	9:30am - 10:30am
	Lớp Tiếng Anh - ESL với Jun/Tony (phòng 123)	***9:30am - 11:30am***
	Yoga Pilates cơ bản với cô Junhee	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
	Yoga ngồi ghế với cô Junhee (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 11, 2026



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3 Bắt đầu đợt đăng ký dự Tiệc Cuối Năm RSVP	4 **ĐÓNG CỬA** **Buổi họp của nhân viên**	5 Mừng sinh nhật tháng 11 (10:30-11:00am)	6
9 Dịch vụ châm cứu bắt đầu lúc 10 am	10 Bộ Giao Thông King County METRO Thuyết trình (12:00-1:30 pm)	11 **CLOSED** **Ngày cựu chiến binh**	12	13
16	17	18 Nghĩa vụ công dân cập nhật kết quả cuộc tổng tuyển cử (11:45 am-12:30 pm)	19	20
23	24	25	26 **ĐÓNG CỬA** **Lễ Tạ Ơn**	27 **ĐÓNG CỬA** **Lễ Tạ Ơn**
30				

Menu Club Bamboo

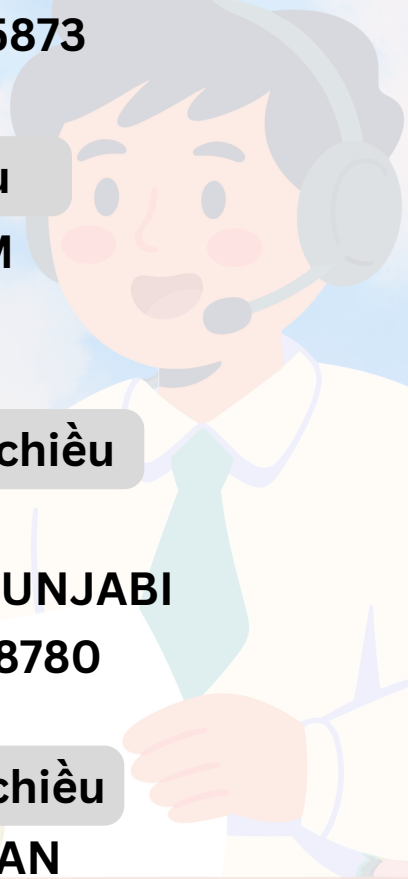
Tháng 11, 2026

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
2 Phở xào tôm pad thái 🦀	3 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn	4 **ĐÓNG CỬA BUỔI HỌP CỦA NHÂN VIÊN**	5 Phở gà	6 Gỏi cuốn tôm 🦀
9 Cơm gà nướng với gỏi đu đủ	10 Mì xào bò và rau	11 **ĐÓNG CỬA NGÀY CỰU CHIẾN BINH**	12 Bún riêu cua, tàu hủ và cà chua🦀	13 Súp thịt bò hầm đậu Chili với cơm và rau trộn
16 Bún cá Khao Poon Lao với gạch tôm🦀	17 Cơm gà Teriyaki với rau	18 Miến xào bò Chap Chae với rau	19 Súp mì thịt heo với rau	20 Bánh mì gà và canh tàu hủ
23 Bún thịt heo xào với rau trộn	24 Cơm thịt heo BBQ với rau trộn	25 Cơm tàu hủ kho với măng, nấm và rau	26 **ĐÓNG CỬA LỄ TẠ ƠN**	27 **ĐÓNG CỬA LỄ TẠ ƠN**
30 Cơm gà xào				

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 VIỆT - THERESA PHAN

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

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