

# June Activities

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org) for more information.  
We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	<p><b>1</b></p>  <p><b>Yoga w/ Yerson</b> 9:00 AM <b>Medi-Cal and CalFresh Changes, Q&amp;A and Enrollment</b> 11:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Introduction to Tai Chi</b> 8:30 AM <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 2:00 PM <b>Karaoke</b> 3:00 PM</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Yoga w/ Henry</b> 9:15 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>General Store</b> All Lunches <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Singing Group</b> 11:00 AM <b>Karaoke</b> 1:00 PM</p>	<p><b>5</b></p>  <p><b>CEG/SVA Meeting (MBSR)</b> 9:00 AM <b>Mini-Symposium</b> 9:00 AM - 1:00 PM <b>Bingo w/ Deloitte</b> 10:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Friday at the Movies</b> 1:00 PM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ping Pong</b> All day</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Ping Pong</b> All day</p>	<p><b>8</b></p>  <p><b>Yoga w/ Yerson</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Technology Class</b> 1:00 PM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p> 	<p><b>9</b></p> <p><b>Introduction to Tai Chi</b> 8:30 AM <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 2:00 PM <b>Karaoke</b> 3:00 PM</p>	<p><b>10</b></p>  <p><b>Pilates w/ Henry</b> 9:15 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>PAWs: Pet Supply</b> 11:00 AM <b>Greeting Card Class w/ Letitia</b> 2:00 PM</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Introduction to Tai Chi</b> 8:30 AM <b>Maritime Museum Field Trip (Sign up required)</b> 8:45 AM <b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Singing Group</b> 11:00 AM <b>Karaoke</b> 1:00 PM <b>Coloring &amp; Crafts</b> 2:00 PM</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>SVA Meeting (MBSR)</b> 9:00 AM <b>Naomi's Crochet Circle</b> 10:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Friday at the Movies</b> 1:00 PM <b>Ice Cream Social</b> 2:00 PM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ping Pong</b> All day</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Ping Pong</b> All day</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Yoga w/ Yerson</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Introduction to Tai Chi</b> 8:30 AM <b>Walking Group</b> 8:45 AM <b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 10:00 AM <b>Over a Cup of Coffee</b> 10:00 AM <b>Bingo</b> 2:00 PM <b>Karaoke</b> 3:00 PM</p> 	<p><b>17</b></p> <p><b>Yoga w/ Henry</b> 9:15 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Wheelchair Tuneup Clinic</b> 1:00 PM <b>Birthday Party</b> 2:00 PM</p>  	<p><b>18</b></p>  <p><b>Blood Pressure Check</b> 9:00 AM <b>West Cooking Demo</b> Doors open 9:30 AM Demo starts 10:00 AM <b>Karaoke</b> 1:00 PM <b>Coloring &amp; Crafts</b> 2:00 PM</p>	<p><b>19</b></p>  <p><b>Spoken Word Workshop (MBSR)</b> 10:00 AM <b>Coffee Hour</b> 10:00 AM <b>Quiet Utility Hour</b> 3:00 PM</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Ping Pong</b> All day</p>

# June Activities

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Contact [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org) for more information.  
We will be scanning activity cards at all activities this month, so please have them with you.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT		
<p>21</p> <p><i>happy Father's Day</i></p> <p>Ping Pong All day</p>	<p>22</p> <p>Yoga w/ Yerson 9:00 AM - 9:30 AM</p> <p>Bingo w/ Khartis 10:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>23</p> <p>Introduction to Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Blood Pressure Check 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Over a Cup of Coffee 10:00 AM</p> <p>Social Services Workshop (Spanish) 11:00 AM</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>24</p> <p>Yoga w/ Henry 9:15 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Senior Prom 2:30 PM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>25</p> <p>Introduction to Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Walking Group 8:45 AM</p> <p>Blood Pressure Check 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Singing Group 11:00 AM</p> <p>Karaoke 1:00 PM</p> <p>Coloring &amp; Crafts 2:00 PM</p>	<p>26</p> <p>CEG Meeting (MBSR) 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Friday at the Movies 1:00 PM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>27</p> <p>Ping Pong All day</p>		
<p>28</p> <p>Ping Pong All day</p>	<p>29</p> <p>Yoga w/ Yerson 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Quiet Utility Hour 3:00 PM</p>	<p>30</p> <p>Introduction to Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Walking Group 8:45 AM</p> <p>Blood Pressure Check 9:00 AM</p> <p>Coffee Hour 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Over a Cup of Coffee 10:00 AM</p> <p>Lunch Punch All lunches</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>						

### June Punch Card

1	2	3	4	5	<p>Join us for lunch &amp; get a punch.</p> <p>Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.</p> <p>One punch per lunch. One card per person.</p>
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	
21	22				









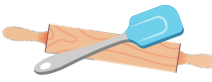

Lunch Punch Cards can be redeemed for raffle tickets during lunch on June 30th.  
Make sure you get those punches!

# Actividades de junio

SERVING SENIORS

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Para más información, contacte con [volunteer@serving seniors.org](mailto:volunteer@serving seniors.org). Este mes escanaremos las tarjetas de actividades en todas las actividades, así que por favor tráiganlas consigo.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	<p><b>1</b></p>  <p><b>Yoga con Yerson</b> 9:00 AM</p> <p><b>Cambios, preguntas frecuentes e inscripción en Medi-Cal y CalFresh</b> 11:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Introducción al Tai Chi</b> 8:30 AM</p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Tomando una taza de café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 2:00 PM</p> <p><b>Karaoke</b> 3:00 PM</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Yoga con Henry</b> 9:15 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Tienda general</b> Todos los almuerzos</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Grupo de canto</b> 11:00 AM</p> <p><b>Karaoke</b> 1:00 PM</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Reunión CEG/SVA (MBSR)</b> 9:00 AM</p> <p><b>Minisimposio</b> 9:00 AM - 1:00 PM</p> <p><b>Bingo con Deloitte</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Viernes en el cine</b> 1:00 PM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>6</b></p>  <p><b>Ping Pong</b> Todo el día</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Ping Pong</b> Todo el día</p>	<p><b>8</b></p>  <p><b>Yoga con Yerson</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Clase de tecnología</b> 1:00 PM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p> 	<p><b>9</b></p> <p><b>Introducción al Tai Chi</b> 8:30 AM</p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Tomando una taza de café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 2:00 PM</p> <p><b>Karaoke</b> 3:00 PM</p>	<p><b>10</b></p>  <p><b>Pilates con Henry</b> 9:15 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>PAWs: Artículos para mascotas</b> 11:00 AM</p> <p><b>Clase de tarjetas de felicitación con Letitia</b> 2:00 PM</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Introducción al Tai Chi</b> 8:30 AM</p> <p><b>Excursión al Museo Marítimo (Se requiere inscripción previa)</b> 8:45 AM</p> <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Grupo de canto</b> 11:00 AM</p> <p><b>Karaoke</b> 1:00 PM</p> <p><b>Dibujos para colorear y manualidades</b> 2:00 PM</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Reunión SVA (MBSR)</b> 9:00 AM</p> <p><b>El círculo de ganchillo de Naomi</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Viernes en el cine</b> 1:00 PM</p> <p><b>Fiesta de helados</b> 2:00 PM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ping Pong</b> Todo el día</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Ping Pong</b> Todo el día</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Yoga con Yerson</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Introducción al Tai Chi</b> 8:30 AM</p> <p><b>Grupo de caminata</b> 8:45 AM</p> <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 10:00 AM</p> <p><b>Tomando una taza de café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Bingo</b> 2:00 PM</p> <p><b>Karaoke</b> 3:00 PM</p> 	<p><b>17</b></p> <p><b>Yoga con Henry</b> 9:15 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p>  <p><b>Clínica de puesta a punto de sillas de ruedas</b> 1:00 PM</p> <p><b>Fiesta de cumpleaños</b> 2:00 PM</p> 	<p><b>18</b></p>  <p><b>Control de la presión arterial</b> 9:00 AM</p> <p><b>Demostración de cocina del oeste</b> Las puertas abren a las 9:30 AM La demostración comienza a las 10:00 AM</p> <p><b>Karaoke</b> 1:00 PM</p> <p><b>Dibujos para colorear y manualidades</b> 2:00 PM</p>	<p><b>19</b></p>  <p><b>Taller de Palabra Hablada (MBSR)</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora del café</b> 10:00 AM</p> <p><b>Hora de silencio en los servicios públicos</b> 3:00 PM</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Ping Pong</b> Todo el día</p>

# Actividades de junio

SERVING SENIORS

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. Para más información, contacte con [volunteer@servingseiors.org](mailto:volunteer@servingseiors.org). Este mes escanaremos las tarjetas de actividades en todas las actividades, así que por favor tráiganlas consigo.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<p>21</p>  <p>Ping Pong Todo el día</p>	<p>22</p> <p>Yoga con Yerson 9:00 - 9:30 AM</p> <p>Bingo con Khartis 10:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Hora de silencio en los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>23</p> <p>Introducción al Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Control de la presión arterial 9:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Tomando una taza de café 10:00 AM</p> <p>Taller de Servicios Sociales (en español) 11:00 AM</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p>	<p>24</p> <p>Yoga con Henry 9:15 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Senior Prom 2:30 PM</p> <p>Hora de silencio en los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>25</p> <p>Introducción al Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Control de la presión arterial 9:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Grupo de canto 11:00 AM</p> <p>Karaoke 1:00 PM</p> <p>Dibujos para colorear y manualidades 2:00 PM</p>	<p>26</p> <p>Reunión CEG (MBSR) 9:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Viernes en el cine 1:00 PM</p> <p>Hora de silencio en los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>27</p> <p>Ping Pong Todo el día</p>
<p>28</p> <p>Ping Pong Todo el día</p>	<p>29</p> <p>Yoga con Yerson 9:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Hora de silencio en los servicios públicos 3:00 PM</p>	<p>30</p> <p>Introducción al Tai Chi 8:30 AM</p> <p>Grupo de caminata 8:45 AM</p> <p>Control de la presión arterial 9:00 AM</p> <p>Hora del café 10:00 AM</p> <p>Bingo 10:00 AM</p> <p>Tomando una taza de café 10:00 AM</p> <p>Punch de almuerzo Todos los almuerzos</p> <p>Bingo 2:00 PM</p> <p>Karaoke 3:00 PM</p> 				

### June Punch Card

1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.
16	17	18	19	20	
21	22	One punch per lunch. One card per person.			

Las tarjetas de fidelización para el almuerzo se pueden canjear por boletos para la rifa durante el almuerzo del 30 de junio. ¡Asegúrate de conseguir tus sellos!

# 六月活動

SERVING SENIORS

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 欲了解更多信息, 請聯繫 [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org).  
本月所有活動我們都會掃描活動卡, 請大家務必隨身攜帶。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	<p><b>1</b></p>  <p>與 Yerson 一起做瑜伽 上午9:00 Medi-Cal 和 CalFresh 的變更、問答和註冊 (提供普通話翻譯) 上午 11:00 咖啡時間 上午10:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p><b>2</b></p> <p>太極拳入門 上午8:30 行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 賓果 上午10:00 一杯咖啡的時光 上午10:00 賓果 下午2:00 卡拉OK 下午3:00</p>	<p><b>3</b></p> <p>和亨利一起做瑜伽 上午9:15 咖啡時間 上午10:00 雜貨店 所有午餐 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p><b>4</b></p> <p>行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 賓果 上午10:00 歌唱團體 上午 11:00 卡拉OK 下午1點</p>	<p><b>5</b></p> <p>CEG/SVA 會議 (MBSR) 上午9:00 小型研討會 上午9:00 - 下午1:00 與德勤一起玩賓果遊戲 上午10:00 咖啡時間 上午10:00 週五電影之夜 下午1點 安靜工作時間 下午3:00</p> 	<p><b>6</b></p> <p>乒乓球 全天</p>
<p><b>7</b></p> <p>乒乓球 全天</p>	<p><b>8</b></p>  <p>與 Yerson 一起做瑜伽 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 技術課 下午1點 安靜工作時間 下午3:00</p> 	<p><b>9</b></p> <p>太極拳入門 上午8:30 行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 賓果 上午10:00 一杯咖啡的時光 上午10:00 賓果 下午2:00 卡拉OK 下午3:00</p>	<p><b>10</b></p>  <p>亨利的普拉提 上午9:15 咖啡時間 上午10:00 PAWs: 寵物用品 上午 11:00 萊蒂西亞的賀卡課程 下午2:00</p>	<p><b>11</b></p> <p>太極拳入門 上午8:30 海事博物館參觀活動 (需報名) 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 賓果 上午10:00 歌唱團體 上午 11:00 卡拉OK 下午1點 塗色和手工 下午2:00</p>	<p><b>12</b></p> <p>SVA 會議 (MBSR) 上午9:00 娜歐蜜的鉤針編織圈 上午10:00 咖啡時間 上午10:00 週五電影之夜 下午1點 冰淇淋社交 下午2:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p><b>13</b></p> <p>乒乓球 全天</p>
<p><b>14</b></p> <p>乒乓球 全天</p>	<p><b>15</b></p> <p>與 Yerson 一起做瑜伽 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p><b>16</b></p> <p>太極拳入門 上午8:30 行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 賓果 上午10:00 一杯咖啡的時光 上午10:00 賓果 下午2:00 卡拉OK 下午3:00</p> 	<p><b>17</b></p> <p>和亨利一起做瑜伽 上午9:15 咖啡時間 上午10:00 輪椅維修診所 下午1點 生日派對 下午2:00</p>  	<p><b>18</b></p>  <p>血壓檢查 上午9:00 西部烹飪演示 上午9:30開門, 上午10:00開始演示 卡拉OK 下午1點 塗色和手工 下午2:00</p>	<p><b>19</b></p>  <p>口語工作坊 (MBSR) 上午10:00 咖啡時間 上午10:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p><b>20</b></p> <p>乒乓球 全天</p>

# 六月活動

## Gary and Mary West Senior Wellness Center

1525 Fourth Ave, San Diego, CA 92101. 欲了解更多信息, 請聯繫 [volunteer@servingseniors.org](mailto:volunteer@servingseniors.org).  
本月所有活動我們都會掃描活動卡, 請大家務必隨身攜帶。

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<p>21</p> <p><i>happy Father's Day</i></p> <p>乒乓球 全天</p>	<p>22</p> <p>與 Yerson 一起做瑜伽 上午9:00 - 上午9:30 與卡蒂斯一起玩實果遊戲 上午10:00 咖啡時間 上午10:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p>23</p> <p>太極拳入門 上午8:30 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 一杯咖啡的時光 上午10:00 社會服務研討會 (西班牙語) 上午 11:00 實果 下午2:00 卡拉OK 下午3:00</p>	<p>24</p> <p>和亨利一起做瑜伽 上午9:15 咖啡時間 上午10:00 Senior Prom 下午2:30 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p>25</p> <p>太極拳入門 上午8:30 行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 歌唱團體 上午 11:00 卡拉OK 下午1點 塗色和手工 下午2:00</p>	<p>26</p> <p>CEG會議 (MBSR) 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 週五電影之夜 下午1點 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p>27</p> <p>乒乓球 全天</p>
<p>28</p> <p>乒乓球 全天</p>	<p>29</p> <p>與 Yerson 一起做瑜伽 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 安靜工作時間 下午3:00</p>	<p>30</p> <p>太極拳入門 上午8:30 行人徒步區 上午 8:45 血壓檢查 上午9:00 咖啡時間 上午10:00 實果 上午10:00 一杯咖啡的時光 上午10:00 午餐潘趣酒 所有午餐 實果 下午2:00 卡拉OK 下午3:00</p> 				

### June Punch Card

1	2	3	4	5	Join us for lunch & get a punch.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Reach the  for entries into the raffle. Maximum of 6 entries possible.
16	17	18	19	20	One punch per lunch. One card per person.
21	22				

6月30日午餐時間, 午餐積分卡可兌換抽獎券。  
記得收集積分!