

国语/普通话老年人 健身运动班

欢迎所有社区成员参加此免费的每周团体电话聚会

即使您不能参加您平时的社区锻炼课程，您现在也可以保持活跃和健康！ESS 老年人健身教练刘虹会教您做一套简易的健身运动，让您在家里也可以做。



ESS Seniors' Fitness Instructor Hong Liu

日期 每个星期二

时间 早上十点 (10:00 a.m.)

地点 在家通过电话

如有兴趣请注册：

在416-243-0127 分机 (extension) 271 处留言

ESS 协助服务是非营利性机构，致力于支持愿留在自己家或社区内的老年人。