

সোমবার ৯:০০টা-৫:০০টা	মঙ্গলবার ৯:০০টা-৫:০০টা	বুধবার ৯:০০টা-৫:০০টা	বৃহস্পতিবার ৯:০০টা-৫:০০টা	শুক্রবার ৯:০০টা-৫:০০টা
2 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	3 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১০:৩০-১১:৩০টা মেডিটেশন ১১:৩০-১২:০০টা ইনডোর গেমস ১১:৩০-১২:৩০টা	4 ইয়োগা ১১:৩০-১২:৩০টা লেখালেখি আড্ডা ১২:৩০-২:০০ সিঙ্গিং ক্লাস ১:০০-২:০০	5 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	6 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা
9 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	10 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১০:৩০-১১:৩০টা মেডিটেশন ১১:৩০-১২:০০টা ইনডোর গেমস ১১:৩০-১২:৩০টা	11 ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা ডায়েটারি ম্যানেজমেন্ট ফর হাইব্লাড প্রেসার ১১:০০-২:০০টা	12 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	13 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা
16 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা	17 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১০:৩০-১১:৩০টা মেডিটেশন ১১:৩০-১২:০০টা ইনডোর গেমস ১১:৩০-১২:৩০টা	18 লেখালেখি আড্ডা ১২:৩০-২:০০ সিঙ্গিং ক্লাস ১:০০-২:০০	19 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা	20 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা
23 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	24 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১০:৩০-১১:৩০টা মেডিটেশন ১১:৩০-১২:০০টা ইনডোর গেমস ১১:৩০-১২:৩০টা	25 ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা মুভি ডে এবং লাঞ্চ ১২টা-২টা	26 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	27 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা ইওগা ১১:৩০-১২:৩০টা
30 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা জেন্টল ফিটনেস ১১-১২টা	31 তাই চি ৯:৩০-১০:৩০টা টি এন্ড চ্যাট ১০:৩০-১১:৩০টা মেডিটেশন ১১:৩০-১২:০০টা ইনডোর গেমস ১১:৩০-১২:৩০টা			
<p>• Programs are at Crescent Town Club - 2A The Marketplace unless otherwise noted • HH - Harmony Hall Centre for Seniors, 2 Gower Street • Special events are indicated in red.</p>				

PROGRAM DESCRIPTIONS/ বিশ্বারিত প্রোগ্রাম

For more information call (416) 693-5300, Cell#647-233-4898

বিশেষ অনুষ্ঠান

ডায়েটারি ম্যানেজমেন্ট ফর হাইরাজ প্রেসার

১১ মার্চ ২০২০, ১১:০০-২:০০টা : এই ওয়ার্কশপে আমরা উচ্চ রক্তচাপের জন্য ডায়েটারি পরিচালনা শিখব। একজন অতিথি স্পিকার ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করবেন। এই ওয়ার্কশপটি গ্রুপে আলোচনা করা হবে। ওয়ার্কশপটি লাঞ্চার পূর্বে অনুষ্ঠিত হবে।

মুভি ডে এবং লাঞ্চ: ২৫ শে মার্চ ১২টা -২টা :

এই অনুষ্ঠানে সিনিয়ররা মুরোচক বাংলাদেশী খাবারের সাথে একটি বিখ্যাত বাংলাদেশী চলচ্চিত্র দেখতে পারবেন।

হেলথ এন্ড ওয়েল বিং

ড্যান্স ক্লাস

ড্যান্স ক্লাস সিনিয়রদের জন্য মানসিক এবং সামাজিক ভাবে উপকারী। ড্যান্স ক্লাস সিনিয়রদের একাকিত্ব ঘুচাতে সাহায্য করে। নিয়মিত ড্যান্স করলে ৭৬% ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমায়ে।

জেন্টল ফিটনেস

এই ক্লাস সিনিয়রদের আরো বেশি কর্মক্ষম, সামাজিক ভাবে সক্ষম, আত্মবিশ্বাস এবং স্বাধীনতা বৃদ্ধি করার জন্য উৎসাহিত করে। প্রতিটি ক্লাসে হালকা ব্যায়াম কোড়ানো হয়, যা কিনা শারীরিক ভারসাম্য এবং শক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

মেডিটেশন

মেডিটেশন একটি সহজ রিলাক্সেশন প্রক্রিয়া যা সিনিয়রদের মানসিক ও শারীরিক প্রশান্তি দেয়। এই প্রক্রিয়ায় কিছু নির্দিষ্ট নিয়মের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তি দিয়ে থাকে।

সিঙ্গিং ক্লাস

বাংলা গানের ক্লাস সিনিয়রদের মানসিক প্রশান্তি দেয়। গান সিনিয়রদের মনস্তাত্ত্বিক এবং স্নায়বিক সুস্থতা উন্নতিতে অসাধারণ ভূমিকা রাখে।

তাইচি

তাই চির উৎপত্তি প্রাচীন চায়নায়। তাই চি মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে কার্যকরী ব্যায়ামগুলির মধ্যে একটি। এই মৃদু শান্তিপূর্ণ ব্যায়ামের মাধ্যমে সিনিয়ররা তাদের

শারীরিক ভারসাম্য আরও উন্নত করতে সাহায্য করে।

ইয়োগা

সিনিয়রদের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী যোগব্যায়ামের ক্লাস, যেখানে ধ্যান, গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস, শারীরিক নমনীয়তা এবং বিশ্রাম অন্তর্ভুক্ত। নিয়মিত যোগব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে সিনিয়ররা তাদের জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডের গতিশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।

টি এন্ড চ্যাট

সিনিয়র ড্রপ-ইন সামাজিকরণ প্রোগ্রাম, যা একাকিত্ব

এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমাতে সাহায্য করে। এখানে সিনিয়ররা চা, কফি ও হালকা খাবারের সাথে নিজেদের অভিজ্ঞতার অথবা পছন্দের বিষয়ের গল্প করে নিজেদের সুখ দুঃখ ভাগাভাগি করে নেয়।

বিশেষ আকর্ষণীয় ক্লাস

ইন্ডোর গেমস

সিনিয়র ড্রপ ইন প্রোগ্রাম, সিনিয়ররা তাদের পছন্দমতো ইন্ডোর গেমস যেমন, ক্যারাম, মিনিগলফ ইত্যাদি খেলতে পারবেন।

সোশ্যাল মিডিয়া ক্লাস

ইমেইল, স্মার্ট ফোন ও সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার শেখানো হবে এই ক্লাসে।