

## November 2023

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
		1 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)  ব্যাদমিন্টন ১২:০০ - ২:০০টা	2	3 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
6 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	7 টি এন্ড চ্যাট বিংগো ১১:০০-১:০০	8 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)  ব্যাদমিন্টন ১২:০০ - ২:০০টা	9 <b>পূজা উৎসব মাসিক লাঞ্চ ১১:০০-২:০০</b>	10 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
13 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	14 টি এন্ড চ্যাট ১১:০০- ১২ :০০ <b>ফলু শট ক্লিনিক ১২:০০-৩:০০টা</b>	15 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)  ব্যাদমিন্টন ১২:০০ - ২:০০টা	16	17 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
20 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	21 টি এন্ড চ্যাট শো এন্ড টেল ১১:০০-১:০০	22 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)  ব্যাদমিন্টন ১২:০০ - ২:০০টা	23	24 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
27 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	28 টি এন্ড চ্যাট <b>ডায়বেটিস ম্যানেজমেন্ট ১১:০০-১:০০</b>	29		

## PROGRAM DESCRIPTIONS

আরও তথ্যের জন্য 647-233-4898 নম্বরে কল করুন

আমাদের সমস্ত কার্যক্রম ইনপের্সন ও  
ভার্চুয়াল হয়।

অনুগ্রহ করে 647-233-4898-এ ভার্চুয়াল  
সহায়তার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

### স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা

#### ইয়োগা:

সিনিয়রদের জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা ইয়োগা ক্লাসের মধ্যে রয়েছে স্ট্রেচিং, শ্বাস, ধ্যান, মৃদু যোগাসন এবং নমনীয়তা এবং আত্মার ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য শিথিলকরণ। নিয়মিত ইয়োগা অনুশীলনের সাথে, সিনিয়ররা তাদের জয়েন্ট এবং মেরুদণ্ডে আরও ভাল গতিশীলতা এবং গতির পরিসর বিকাশ করে।

#### টি এন্ড চ্যাট

সিনিয়রদের সামাজিকীকরণ প্রোগ্রাম, যা একাকীত্ব এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা কমাতে সাহায্য করে। একটি বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে, অন্যান্য সিনিয়রদের সাথে দেখা করার এবং কথা বলার জন্য উপযুক্ত স্থান। তাদের জীবনের গল্প এবং প্রিয় বিষয়গুলি সবার সাথে শেয়ার করতে পারে। এখানে চা ও কফি পরিবেশন করা হয়।

### জেন্টল ফিটনেস

এই ব্যায়াম সিনিয়রদের আরও সক্রিয় হতে সহায়তা করে, একটি সামাজিক নেটওয়ার্কে অংশগ্রহণ করতে, পরে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে, সেইসাথে এবং স্বাধীন ভাবে চলাফেরা করতে সহায়তা করে। এই ক্লাসে হালকা ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত এবং ভারসাম্য, শক্তি এবং নমনীয়তা বাড়ানোর জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

### ব্যডমিন্টন

ব্যডমিন্টন এমন একটি খেলা যা সিনিয়রদের শারীরিক ও সামাজিকভাবে সক্রিয় রাখে। এটি একটি দুর্দান্ত ফুল-বডি ওয়ার্কআউট যা শিখতে সহজ এবং খুব কম সরঞ্জামের প্রয়োজন। এই খেলার পাশাপাশি অন্য সিনিয়রদের সাথে মেলামেশা করার সুযোগ আছে যা মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত উপকারী।