



Senior Wellness Program
Events Calendar

Echo Park

March 2020

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
10:00 AM Chair Yoga 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Money and Tech Skills 12:30 PM Bingo 2:00 PM Knitting 101 1:00 PM Blood and Sugar Screenings	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Earthquake Drill 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	9:00 AM Pressure Screenings 9:30 AM Healthier Living Workshop 12:30 PM Stretch Tone & Dance 1:30 PM Phone Class	10:00 AM Strength Training 12:30 PM Bingo 2:00 PM Friday Film
9	10	11	12	13
10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Check.Change.Control ♥ 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Money and Tech Skills 12:30 PM Bingo 1:00 PM Blood and Sugar Screenings	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Bone Density Screening 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	9:00 AM Pressure Screenings 9:30 AM Healthier Living Workshop 12:30 PM Stretch Tone & Dance 1:30 PM Phone Class	10:00 AM Strength Training 11:00 AM Coffee with the SBSS CEO 12:30 PM Bingo 2:00 PM Friday Film
16	17	18	19	20
10:00 AM Chair Yoga 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Money and Tech Skills 12:30 PM Bingo 1:00 PM Blood and Sugar Screenings	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Travel Committee Meeting 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	9:00 AM Pressure Screenings 9:30 AM Healthier Living Workshop 12:30 PM Stretch Tone & Dance	10:00 AM Strength Training 12:30 PM Bingo 2:00 PM Friday Film
23	24	25	26	27
10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Medicare and Medi-Cal insurances 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Money and Tech Skills 12:30 PM Bingo 2:00 PM Knitting 101 1:00 PM Blood and Sugar Screenings	10:00 AM Bus Trip 10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Earthquake Drill 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	9:00 AM Pressure Screenings 9:30 AM Healthier Living Workshop 12:30 PM Stretch Tone & Dance 1:30 PM Phone Class	10:00 AM Strength Training 11:00 AM What's Up 12:30 PM Bingo 2:00 PM Birthday Celebration
30	31			
10:00 AM Chair Yoga 12:30 PM Exercise for Arthritis 1:30 PM Gentle Aerobics	10:00 AM Chair Yoga 11:00 AM Money and Tech Skills 12:30 PM Bingo 1:00 PM Blood and Sugar Screenings			

ECHO PARK SENIOR CENTER

1021 N. Alvarado St., Los Angeles, CA 90026
213-413-0508

Lunch served daily, 11:30 AM

Suggested donation: \$2 adults 60+, \$5.35 adults under 60





Calendario de eventos
del programa de bienestar
para adultos mayores

Echo Park

Marzo 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
10:00 AM Yoga de silla 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Dinero y Habilidad Tecnologica 12:30 PM Bingo 2:00 PM Tejido 101 1:00 PM Toma de presion y azucar	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Simulacro de Temblores 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	9:00 AM Examen de presion arterial 9:30 AM Taller de vida saludable 12:30 PM Estiramiento y Baile 1:30 PM Clase de telefono	10:00 AM Entrenamiento Fuerza 12:30 PM Bingo 2:00 PM Película de viernes
9	10	11	12	13
10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Check.Change.Control ♥ 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Dinero y Habilidad Tecnologica 12:30 PM Bingo 1:00 PM Toma de presion y azucar	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Examen de Densidad de Huesos 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	9:00 AM Examen de presion arterial 9:30 AM Taller de vida saludable 12:30 PM Estiramiento y Baile 1:30 PM Clase de telefono	10:00 AM Entrenamiento Fuerza 11:00 AM Café con SBSS Presidente 12:30 PM Bingo 2:00 PM Película de viernes
16	17	18	19	20
10:00 AM Yoga de silla 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Dinero y Habilidad Tecnologica 12:30 PM Bingo 1:00 PM Toma de presion y azucar	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Reunión del Comite del Viaje 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	9:00 AM Examen de presion arterial 9:30 AM Taller de vida saludable 12:30 PM Estiramiento y Baile	10:00 AM Entrenamiento Fuerza 12:30 PM Bingo 2:00 PM Película de viernes
23	24	25	26	27
10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Seguros de Medicare y Medi-Cal 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Dinero y Habilidad Tecnologica 12:30 PM Bingo 2:00 PM Tejido 101 1:00 PM Toma de presion y azucar	10:00 AM Viaje en el autobus 10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Simulacro de Temblores 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	9:00 AM Examen de presion arterial 9:30 AM Taller de vida saludable 12:30 PM Estiramiento y Baile 1:30 PM Clase de telefono	10:00 AM Fortalecimiento fuerza 11:00 AM El círculo 12:30 PM Bingo 2:00 PM Celebracion de Cumpleaños
30	31			
10:00 AM Yoga de silla 12:30 PM Ejercicio para artritis 1:30 PM Aerobicos sauves	10:00 AM Yoga de silla 11:00 AM Dinero y Habilidad Tecnologica 12:30 PM Bingo 1:00 PM Toma de presion y azucar			

ECHO PARK SENIOR CENTER

1021 N. Alvarado St., Los Angeles, CA 90026
213-413-0508

El almuerzo se sirve a diario, 11:30 AM

Donación sugerida: \$2 adultos mayores de 60 años, \$5.35 adultos menores de 60 años

