

Monday 9am-5pm	Tuesday 9am-5pm	Wednesday 9am-5pm	Thursday 9am-5pm	Friday 9am-5pm
3 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	4 টি এন্ড চ্যাট <b>ডায়বেটিস ম্যানেজমেন্ট সেশন</b> ১১:০০-১:০০	5 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	6	7 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
10 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	11 <b>নেচার ওয়াক</b> ১০:০০-১১:০০ টি এন্ড চ্যাট বিংগো ১১:০০-১:০০	12 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	13 <b>সিনিয়র্স মাস্ সেলিব্রেশন ফ্রড এওআরনেস ফর সিনিয়র্স ও লাঞ্চ</b> ১১:০০-২:০০টা	14 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
17 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	18 <b>নেচার ওয়াক</b> ১০:০০-১১:০০ টি এন্ড চ্যাট <b>কানাডিয়ান ডেন্টাল প্ল্যান সেশন</b> ১১:০০-১:০০	19 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল)	20 <b>সিনিয়র্স মাস্ সেলিব্রেশন উডবাইন বীচ পিকনিক</b> ১১:০০-৩:০০	21 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)
24 জেন্টল ফিটনেস ১১:০০-১২:০০	25 <b>নেচার ওয়াক</b> ১০:০০-১১:০০ টি এন্ড চ্যাট <b>সিটিজেনশিপ এন্ড রেসিডেন্সি ক্যালকুলেশন ওয়াকশপ</b> ১১:০০-১:০০	26 ইয়োগা ১১:০০-১২:০০ (ইন পারসন এবং ভার্চুয়াল) <b>প্রিওল ফার্ম ট্রিপ</b> ০৯:০০-৪:০০	27	28 ওয়ান ও ওয়ান সাপোর্ট ২:০০-৩:০০ (ভার্চুয়াল)



## 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।

### নেচার ওয়াক

গ্রীষ্মকালীন কার্যক্রম এর মধ্যে পার্কে হাটতে যাওয়া একটি নতুন সংযোজ্যন। টেলর ক্রিকের মতো পার্কে বাইরে হাঁটা সিনিয়রদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অনেকউপকারী। প্রাকৃতিক পরিবেশে শারীরিক ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত হওয়া সামগ্রিক সুস্থতার সহায়তা করে।

### নেচার ওয়াক

প্রোগ্রামটি ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস এবং এর প্রভাব সম্পর্কে আরও ভাল জ্ঞান এবং সচেতনতা অর্জনে সহায়তা করার জন্য গ্রুপ এডুকেশন সেশন। এটি সিনিয়রদের তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্য পরিচালনা করার ক্ষমতা দেয়। প্রোগ্রামটি একটি বহুমুখী স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি করে, যার মধ্যে রয়েছে: ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ এবং ডায়েটিশিয়ান।