

Vietnamese Healthy Cooking / Healthy Eating / Wellness Clinics (2 groups): Nhóm Nấu Ăn và Cố Vấn Sức Khỏe. Tổ chức mỗi tháng 1 lần, từ 9:00 đến 12 giờ trưa. Xin liên lạc với Cô Phụng, Cô Thu hoặc Cô Tâm số điện thoại 613-238-8210

Vietnamese Exercise Group: Nhóm Thể Thao hàng tuần thích hợp cho người cao niên và người có bệnh kinh niên. Thứ Ba từ 2:00 đến 3:00 chiều. Xin liên lạc với Cô Phụng, Cô Thu hoặc Cô Tâm số điện thoại 613-238-8210

Vietnamese Information Sessions: Những buổi nói chuyện về đề tài liên quan đến vấn đề Y-tế và Xã hội. Thứ Ba cuối tháng từ 1:30 đến 3:00 chiều. Xin liên lạc với Cô Phụng, Cô Thu hoặc Cô Tâm số điện thoại 613-238-8210

Vietnamese Tai Chi Group: Nhóm Tai Chi cho người Việt. Mỗi Thứ Hai từ 9:30 đến 11:30 sáng. Xin liên lạc với Cô Phụng hoặc Cô Tâm số điện thoại 613-238-8210

Vietnamese Dancing Exercise Group: Nhóm Thể Thao Nhịp Điệu. Mỗi Thứ Sáu từ 10:00 đến 11:30 sáng. Xin liên lạc với Cô Phụng hoặc Cô Thu số điện thoại 613-238-8210

Vietnamese Seniors Walking Group (2 groups): Nhóm Đi Bộ hàng tuần dành cho người cao niên. Từ tháng 11 đến tháng 4, 9:00 đến 12:00 trưa. Xin liên lạc với Cô Tâm hoặc Cô Phụng số điện thoại 613-238-8210