



commUnity+ Neighbourhood House
Học kỳ 2 năm 2025
22 tháng 4 đến 4 tháng 7 năm 2025

822 Ballarat Road, Deer Park 3023

P: 1800 266 675

W: comm-unityplus.org.au

E: neighbourhood@comm-unityplus.org.au



Proudly part of Neighbourhood Houses Victoria

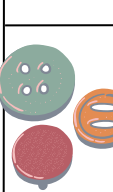
Theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội để biết thông tin cập nhật mới nhất về các sự kiện và diễn biến tại Neighborhood House!



Facebook: [commUnity+ Neighbourhood House](https://www.facebook.com/commUnity+NeighbourhoodHouse)



Instagram: [communityplusservices](https://www.instagram.com/communityplusservices)

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm
 Xin lưu ý rằng tòa nhà sẽ đóng cửa vào: Thứ Hai ngày 21 tháng 4 Thứ sáu ngày 25 tháng 4 Thứ Hai ngày 9 tháng 6 cho những ngày nghỉ lễ. Sẽ không có phiên nào diễn ra vào những ngày này. Cảm ơn vì sự hiểu biết! Theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội để biết thông tin cập nhật mới nhất và các sự kiện cộng đồng!	 Zumba 10am – 10:45am Phiên mới! Một bài tập tổng thể, kết hợp tất cả các yếu tố của thể dục – tim mạch, điều hòa cơ bắp, thăng bằng & linh hoạt cũng như tăng cường năng lượng. Lớp học này sẽ giúp bạn cảm thấy tuyệt vời trong suốt thời gian còn lại của tuần!	CCVic Tâm lý Cuộc hẹn Vui lòng gửi email tới admin@ccvic.community với một bản sao giấy giới thiệu GP của bạn và kế hoạch điều trị sức khỏe tâm thần. Nhóm đi bộ 10am – 10:45am Tận hưởng các tuyến đường đi bộ địa phương! Đan một, nói một 9am – 12pm Tham gia nhóm đan xã hội của chúng tôi để sự sáng tạo và tình bạn!	 Ghế Yoga Harmony 9:15am – 10am Lớp học bồi dưỡng cơ thể và tinh thần với ghế tập giãn cơ và thiền định
	 Cân bằng cốt lõi tông màu & hình dạng 11am – 11:45am Một lớp sức mạnh sẵn chắc cơ thể tổng thể khuyến khích tập luyện cân bằng Bài tập kết hợp Pilates	 Vườn cộng đồng Patch to Plate 12pm – 1:30pm Hãy tham gia cùng chúng tôi để tham gia nhiều hội thảo hàng tuần và các diễn giả khách mời từ kỹ thuật làm vườn đến các lớp học nấu ăn cộng đồng!	Vui Vẻ Hát Theo 10:15am – 10:45am Không cần kinh nghiệm - chỉ cần mang theo sự nhiệt tình và sẵn sàng ca hát, cười đùa và tận hưởng khoảng thời gian tuyệt vời!
	 Cùng nhau may vá 12.30pm – 2pm Bạn muốn tìm hiểu những điều cơ bản về may vá? Hãy tham gia cùng chúng tôi để sửa một đường may, khâu một chiếc cúc hoặc bắt đầu một dự án cắt dán may vá sáng tạo! Chúng tôi sẽ cung cấp một số loại vải, chỉ và kim tiêm để bạn có thể bắt tay vào làm ngay. Hãy đến để gặp gỡ những người mới và nếu có thể, vui lòng mang theo một đĩa thức ăn nhỏ để chia sẻ.	Nhóm nam 1pm – 2pm Nhóm xã hội dành cho nam giới. Gặp gỡ những người mới, tham gia các hoạt động như trò chơi, phim ảnh và lớp học nấu ăn. Bữa trưa nhẹ được cung cấp tại Bunnings @ Caroline Springs vào ngày 14 tháng 5 & ngày 11 tháng 6 Hỗ trợ bệnh tiểu đường Nhóm Thứ 4 hàng tuần của tháng 1pm – 3pm 28 tháng 5 và 25 tháng 6 Nhóm hỗ trợ do đồng nghiệp lãnh đạo dành cho các thành viên cộng đồng quản lý bệnh tiểu đường. Thực hành tiếng Anh 2:45pm - 3:15pm Hãy tham gia trò chuyện và thực hành tiếng Anh cùng chúng tôi khi thưởng thức trà hoặc cà phê. ARCVic Nhóm hỗ trợ lo âu Thứ Tư của tuần thứ 2 hàng tháng 6pm – 7:30pm, 14 tháng 5 & 11 tháng 6 Đặt chỗ cần thiết: https://arcvic.org.au	Làm đồ thủ công 11am – 12:30pm Khám phá một nghề thủ công mới mỗi tuần—không cần kinh nghiệm! Chúng tôi cung cấp tất cả tài liệu để bạn có thể tham gia ngay và tận hưởng niềm vui trong khi tạo ra những kết nối mới trong cộng đồng.
 Thân xác & Tâm hồn Niềm vui Yoga 6pm – 6:45pm Sự kết hợp của các động tác yoga chánh niệm bao gồm cả thiền định	 Tăng cường cơ thể của bạn 6pm – 6:45pm Một lớp học thú vị kết hợp tất cả các khía cạnh của một bài tập lành mạnh về thăng bằng, sức mạnh, sự phối hợp và sức bền	 Khiêu vũ kết hợp! 6.30pm – 7.30pm Tận hưởng màn khởi động vui vẻ, sau đó học một số động tác mới với lớp học khiêu vũ sôi nổi lấy cảm hứng từ tiếng Latin này. Pha trộn những điều cơ bản về Bachata, Salsa, Cha Cha và Samba. Đảm bảo sẽ làm cho bạn cảm thấy tốt!	 Zumba 6pm – 7pm Chương trình thể dục khiêu vũ vui nhộn dành cho mọi lứa tuổi và khả năng

Sẵn sàng tham gia?

Cập nhật đến ngày 11/4/25

BƯỚC 1:
HOÀN THÀNH
ĐĂNG KÝ THAM
GIA NĂM 2025:



BƯỚC 2:
ĐẶT VÀO BUỔI VỚI CÁC
NGÔI SAO XANH Ở ĐÂY
THÔNG QUA HUMANITIX:



Không có ngôi sao xanh bên cạnh tên? Không có gì! Chỉ cần xuất hiện trong ngày và vui chơi!
Các phiên có thể thay đổi trong một số trường hợp không thường xuyên.

Có gợi ý nào cho chúng tôi không? Hãy cho chúng tôi biết! Chúng tôi muốn nghe ý kiến từ bạn.