commUnity+ neighbourhood

Proudly part of Neighbourhood Houses Victoria

commUnity+ Neighbourhood House

Học kỳ 3 năm 2025

21 tháng 7 đến 19 tháng 9 năm 2025

822 Ballarat Road, Deer Park 3023
P: 1800 266 675
W: comm-unityplus.org.au
E: neighbourhood@comm-unityplus.org.au

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 **Instagram: communityplusservices**

MONDAY

Chúng tôi mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
Hãy ghé qua để trò chuyện!

Hãy theo dõi chúng tôi trên mạng xã hội để biết thông tin cập nhật mới nhất và các sự kiện cộng đồng!

Lưu ý đặc biệt:

Hearing Australia sẽ cung cấp dịch vụ kiểm tra thính lực miễn phí cho bất kỳ ai từ 55 tuổi trở lên vào ngày **23 và 24 tháng 7.**

Bạn muốn biết thêm thông tin? Hãy trò chuyện với chúng tôi để biết thêm chi tiết!

TUESDAY

Zumba
10:15am – 11am
Thời gian 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!

Cân bằng cốt lõi tông màu & hình dạng
11:15am – 12pm
Thời gian mới

Một lớp sức mạnh săn chắc cơ thể tổng thể khuyến khích tập luyện cân bằng Bài tập kết hợp Pilates

BinGO MOVE
Thứ Ba đầu tiên của tháng
12:15pm - 1:15pm
Chương trình mới!

một buổi chơi Bingo vui vẻ và thân thiện được thiết kế dành cho người cao tuổi để kết nối, vận động và tận hưởng sự đồng hành tuyệt vời!

Chỉ có vào ngày 5 tháng 8 và ngày 2 tháng 9

Nhóm của bạn!

Bạn đang tìm kiếm một không gian chào đón cho nhóm cộng đồng của mình?

Chúng tôi rất mong nhận được phản hồi từ bạn — hãy liên hệ ngay hôm nay!

WEDNESDAY

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
9:45am - 10:30am
Thời gian mới

Tận hưởng các tuyến đường đi bộ địa phương!

ipc Health Đan một, nói một
9am – 12pm

Tham gia nhóm đan xã hội của chúng tôi để sự sáng tạo và tình bạn!

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!

Phòng khách mùa đông
1pm – 2pm
Chương trình mới!

Ghé qua để uống tách trà và trò chuyện! Duyệt qua thư viện, chơi trò chơi cờ bàn hoặc mang theo bạn bè hoặc đồ thủ công và tự nhiên như ở nhà.

Hỗ trợ bệnh tiểu đường Nhóm
Thứ 4 hàng tuần của tháng
1pm – 3pm
Chỉ họp vào ngày 23 tháng 7 và ngày 27 tháng 8

Nhóm hỗ trợ do đồng nghiệp lãnh đạo dành cho các thành viên cộng đồng quản lý bệnh tiểu đường.

Nhóm của bạn!

Bạn cần không gian cho hoạt động nhóm của mình hoặc muốn bắt đầu một hoạt động? Chúng tôi rất mong nhận được phản hồi từ bạn — hãy liên hệ với chúng tôi!

ARCVic Nhóm hỗ trợ lo âu
Thứ Tư của tuần thứ 2 hàng tháng
6pm – 7:30pm, 13 tháng 8 & 10 tháng 9
Đặt chỗ cần thiết: https://arcvic.org.au

THURSDAY

Ghế Yoga Harmony
9:15am – 10am

Lớp học bồi dưỡng cơ thể và tinh thần với ghế tập giãn cơ và thiền định

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!

Làm đồ thủ công
11am - 12:30pm
Định dạng hội thảo mới

Chúng ta sẽ khám phá một nghệ sĩ khác nhau mỗi tuần để giúp truyền cảm hứng cho phong cách sáng tạo của riêng mình. Mỗi buổi học bắt đầu bằng Show and Tell - hãy mang theo dự án nghệ thuật yêu thích của bạn để chia sẻ!

Ngày 14 tháng 8 và ngày 11 tháng 9 tại Caroline Springs Bunnings

Flash! Chụp ảnh bằng điện thoại thông minh
Chương trình mới!
Thứ năm cuối cùng của tháng
12:45pm - 1:45pm

Tận dụng tối đa camera điện thoại của bạn với lớp học dành cho người mới bắt đầu này!

Chỉ có vào ngày 31 tháng 7 và ngày 28 tháng 8

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

Học một số động tác mới với lớp học khiêu vũ lấy cảm hứng từ Latin đầy năng lượng này. Kết hợp các điệu nhảy cơ bản của Bachata, Salsa, Cha Cha và Samba. Đảm bảo sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái!

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 23/6/25

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.