

Portland Mandarin Senior Group 2026

波特蘭常樂俱樂部

When: Every month second and fourth Thursday from 10:00 AM – 12:00 PM

What: Exercise, health education workshop, and social activities

Where: Portland Main Office 3rd floor Hall 3 (9035 SE Foster Rd, Portland)

Date

Activity Topic

10/08

Oregon Health Plan
Changes in 2027



10/22

Flu & COVID Vaccines,
What You Need to Know



11/12

Thanksgiving Crafts: Promoting
Hand-Eye Coordination, Creativity,
and Overall Well-Being



11/26

No Activity-Thanksgiving Holiday



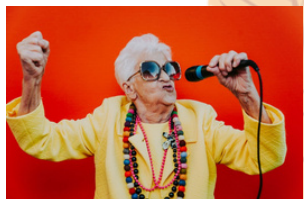
12/10

ACRSS-Asian Diet, Cancer & Nutrition:
Eating Well Through Treatment



12/24

Year-End Karaoke Gathering:
Promoting Social Connection,
Joy, and Overall Well-Being



This group is conducted in Mandarin Chinese and is free for everyone. Donations welcome.
Subject to change or rescheduling, for more information, please get in touch with the Mandarin

Hotline: 503-772-5890

波特蘭常樂俱樂部2026

Portland Mandarin Senior Group

時間：每月第二個和第四個星期四 早上10:00到中午12:00

內容：體操運動、健康講座及社交活動

地點：波特蘭辦公室 3樓 3號大廳 (9035 SE Foster, Portland)

日期

活動主題

10/08

俄勒岡州健康計(OHP)
最新變動



10/22

流感與新冠肺炎(COVID-19) 疫苗：
您需要知道的事



11/12

感恩節手工活動：
促進手眼協調、創造力與身心健康



11/26

活動暫停
感恩節假期



12/10

ACRSS-亞裔飲食、癌症與營養：
治療期間的健康飲食



12/24

歲末卡拉OK同樂會：
促進社交互動、愉悅心情與身心健康



活動以國語 / 普通話進行，歡迎大家一起來參加、聊天交流。無需會費，也歡迎隨喜捐款支持活動。如遇突發狀況，活動時間或內容可能會調整。

國語 / 普通話專線：503-772-5890

波特兰常乐俱乐部2026

Portland Mandarin Senior Group

時間：每月第二個和第四個星期四 早上10:00到中午12:00

內容：體操運動、健康講座及社交活動

地點：波特蘭辦公室 3樓 3號大廳 (9035 SE Foster, Portland)

日期	活動主題
10/08	俄勒冈州健康计划(OHP) 最新变动
10/22	流感与 新冠肺炎(COVID-19)疫苗： 您需要知道的事
11/12	感恩节手工活动： 促进手眼协调、创造力与身心健康
11/26	活动暂停 感恩节假期
12/10	ACRSS-亚裔饮食、癌症与营养： 治疗期间的健康饮食
12/24	岁末卡拉OK同乐会： 促进社交互动、愉悦心情与身心健康



活動以國語 / 普通話進行，歡迎大家一起來參加、聊天交流。無需會費，也歡迎隨喜捐款支持活動。如遇突發狀況，活動時間或內容可能會調整。

國語 / 普通話專線：503-772-5890