

# EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

7 Bayswater Street, East Boston, MA 02128

617-961-3131 [ebseniorcenter@boston.gov](mailto:ebseniorcenter@boston.gov)

[boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center](https://boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center)

**Monday-Friday / Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm**



*Michelle Wu, Mayor / Alcaldesa*

*Emily Shea, Commissioner / Comisionada*

*Judith Thermidor, Director / Directora*

*Luz Leal, Assistant Director / Asistente de Dirección*

APRIL /  
ABRIL  
2024

**CITY of BOSTON**

**AGE+**

Age Strong Commission



**We are so excited to welcome you to our East Boston Senior Center gardening class!**

Connecting with nature can play a key role in achieving healthy aging, from digging, planting, eating, and access to local fruits and vegetables and absorbing Vitamin D. There is mounting evidence that direct experience with Mother Earth offers a wide range of health and social benefits. Once again, through our ongoing collaborative partnerships with local farmers and other environmental

organizations who inspire us to protect biodiversity, preserve our ecosystems, and provide climate and ecological literacy. Let's go green in our little corner of the East Boston Senior Center during April.

**¡Estamos muy emocionados de darle la bienvenida a nuestra clase de jardinería en East Boston Senior Center!**

Conectarse con la naturaleza puede desempeñar un papel clave para lograr un envejecimiento saludable, desde cavar, plantar, comer y acceder a frutas y verduras locales y absorber vitamina D. Cada vez hay más evidencia de que la experiencia directa con la Madre Naturaleza ofrece una amplia gama de beneficios sociales y de salud. Una vez más, a través de nuestras asociaciones de colaboración continuas con agricultores locales y otras organizaciones ambientales que nos inspiran a proteger la biodiversidad, preservar nuestros ecosistemas y brindar alfabetización climática y ecológica. Seamos ecológicos en nuestro pequeño rincón del East Boston Senior Center durante abril.



# AGE STRONG COMMISSION'S FREE VIRTUAL WELLNESS CLASSES



Join the classes listed below with the Zoom link:  
**[bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual](https://bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual)**



## CHAIR YOGA

Monday / 9AM-10AM



## LATIN DANCE

Tuesday / 11:30AM-12:30PM



## YOGA & MEDITATION

Wednesday / 11:30AM-12:30PM



## LATIN FIESTA

Thursday / 11:30AM-12:30PM



## ZUMBA

Friday / 11:30AM-12:30PM

For more information on our events call **617-635-3979**  
or visit **[boston.gov/age-strong-events](https://boston.gov/age-strong-events)**

MONDAY	TUESDAY	WED
<p><b>1</b></p> <p><b>9AM</b> Chair Yoga (Zoom)  <b>9AM</b> Men's Circle  <b>10AM</b> Spanish Class  <b>11AM</b> Chair Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Ballroom Dancing  <b>1:15PM</b> Dementia Session</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>9AM Computer Class Only Registered (Spanish)</b>  <b>10AM</b> Exercise  <b>11AM</b> ESL Beginners  <b>1PM</b> Watercolor Class  <b>1PM</b> Exercise  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Therapeutic Dance</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Spanish C  <b>10AM</b> Singing C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Yoga Ma  <b>1PM Computer</b>  <b>2PM Positive M</b>  <b>MGH</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>9AM</b> Chair Yoga (Zoom)  <b>9AM</b> Men's Circle  <b>10AM</b> Spanish Class  <b>11AM</b> Chair Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Ballroom Dancing  <b>1:15PM</b> Dementia Session</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>10AM</b> Exercise  <b>11AM</b> ESL Beginners  <b>1PM</b> Watercolor Class  <b>1PM</b> Exercise  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Therapeutic Dance</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Spanish C  <b>10AM</b> Singing C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Yoga Ma  <b>1PM Computer</b>  <b>2:30PM Advan</b></p>
<p><b>15</b></p> <div data-bbox="295 919 568 1144" data-label="Image"> </div> <p><b>PATRIOTS DAY</b>  <b>THE CENTER IS CLOSED</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>9AM Computer Class Only Registered (Spanish)</b>  <b>10AM</b> Exercise  <b>11AM</b> ESL Beginners  <b>1PM</b> Watercolor Class  <b>1PM</b> Exercise  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Therapeutic Dance</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Spanish C  <b>10AM</b> Singing C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Yoga Ma  <b>1PM Computer</b>  <b>1PM MyChart S</b>  <b>2:15PM Demer</b></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>9AM</b> Chair Yoga (Zoom)  <b>9AM</b> Men's Circle  <b>10AM</b> Spanish Class  <b>11AM</b> Chair Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Ballroom Dancing  <b>1:15PM</b> Chat with Judith</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>9AM Computer Class Only Registered (Spanish)</b>  <b>11AM</b> ESL Beginners  <b>1PM</b> Watercolor Class  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Therapeutic Dance</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Spanish  <b>10AM</b> Singing  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Yoga M  <b>1PM Comput</b>  <b>1PM Approa</b>  <b>McLean Hos</b>  <b>2:30PM Adv</b>  <b>Conversatio</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>9AM</b> Chair Yoga (Zoom)  <b>9AM</b> Men's Circle  <b>10AM</b> Spanish Class  <b>11AM</b> Chair Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1PM Photobiomodulation with MGH</b>  <b>1:15PM</b> Ballroom Dancing</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>9AM Computer Class Only Registered (Spanish)</b>  <b>10AM</b> Exercise  <b>11AM</b> ESL Beginners  <b>1PM</b> Watercolor Class  <b>1PM</b> Exercise  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Therapeutic Dance</p>	<p><b>AI</b>  <b>20</b></p>



WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Class Class</p> <p>t Class r <b>Class Only Registered</b> <b>Minds Strong Body with</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>9AM</b> Exercise <b>10AM</b> Blood Pressure <b>10AM</b> <b>Age Strong Advocate</b> <b>10AM</b> Blood Pressure <b>11AM</b> English Class <b>12PM</b> <b>Financial Fraud &amp; Identify Theft</b> <b>1PM</b> Drawing Class <b>1PM</b> Exercise <b>2PM</b> Meditation <b>2PM</b> <b>Gardening Class</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>9AM</b> Guitar Lessons <b>10AM</b> Cooking Class <b>11AM</b> Latin Dance <b>1PM</b> <b>Movie: The Elephant Queen</b></p>
<p>Class Class</p> <p>t Class r <b>Class Only Registered</b> <b>anced French Conversation</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>10AM</b> Blood Pressure <b>11AM</b> English Class <b>1PM</b> Drawing Class <b>2PM</b> Meditation <b>2PM</b> <b>Gardening Class</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>9AM</b> Guitar Lessons <b>11AM</b> Latin Dance <b>1PM</b> <b>Movie: Erin Brockovich</b></p>
<p>Class Class</p> <p>t Class r <b>Class Only Registered</b> <b>Session</b> <b>ntia Space</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>10AM</b> Exercise <b>10AM</b> Blood Pressure <b>10AM</b> <b>Age Strong Advocate</b> <b>11AM</b> English Class <b>1PM</b> Drawing Class <b>1PM</b> Exercise <b>2PM</b> Meditation <b>2PM</b> <b>Gardening Class</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>9AM</b> Guitar Lessons <b>10AM</b> Cooking Class <b>10AM</b> Knitting Class <b>11AM</b> Latin Dance</p> <p><b>10AM-2PM</b> <b>Earth Day Celebration</b></p> 
<p>n Class g Class</p> <p>at Class ter <b>Class Only Registered</b> <b>ch on Mental Health with</b> <b>pital</b> <b>anced French</b> <b>n</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>10AM</b> Blood Pressure <b>11AM</b> English Class <b>1PM</b> Drawing Class <b>2PM</b> <b>Gardening Class</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>9AM</b> Guitar Lessons <b>10AM</b> Knitting Class <b>11AM</b> Latin Dance <b>1PM</b> <b>Movie: Avatar</b></p>
<p><b>APRIL</b> <b>2024</b></p>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<p><b>1</b></p> <p><b>9AM</b> Yoga en Silla (Zoom)  <b>9AM</b> Grupo para Hombres  <b>10AM</b> Clase de Español  <b>11AM</b> Clase de Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Baile de Salón  <b>1:15PM Sesión de Demencia</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>9AM Clase de Computadora (Español)</b>  <b>10AM</b> Ejercicio  <b>11AM</b> Clase de Ingles Nivel 1  <b>1PM</b> Clase de Acuarela  <b>1PM</b> Ejercicio  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Danza Terapéutica</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Clase de Es  <b>10AM</b> Clase de C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Clase de Yo  <b>1PM Clase de Co</b>  <b>para Registrado</b>  <b>2:30PM Clase de</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>9AM</b> Yoga en Silla (Zoom)  <b>9AM</b> Grupo para Hombres  <b>10AM</b> Clase de Español  <b>11AM</b> Clase de Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Baile de Salón  <b>1:15PM Sesión de Demencia</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>9AM Clase de Computadora (Español)</b>  <b>10AM</b> Ejercicio  <b>11AM</b> Clase de Ingles Nivel 1  <b>1PM</b> Clase de Acuarela  <b>1PM</b> Ejercicio  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Danza Terapéutica</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Clase de Es  <b>10AM</b> Clase de C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Clase de Yo  <b>1PM Clase de Co</b>  <b>Registrados</b>  <b>2:30PM Clase de</b></p>
<p><b>15</b></p> <div data-bbox="284 930 555 1150" data-label="Image"> </div> <p><b>DÍA DE LOS PATRIOTAS</b>  <b>EL CENTRO ESTA CERRADO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>9AM Clase de Computadora (Español)</b>  <b>10AM</b> Ejercicio  <b>11AM</b> Clase de Ingles Nivel 1  <b>1PM</b> Clase de Acuarela  <b>1PM</b> Ejercicio  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Danza Terapéutica</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Clase de Es  <b>10AM</b> Clase de C  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Clase de Yo  <b>1PM Clase de Co</b>  <b>Registrados</b>  <b>1PM MyChart Se</b>  <b>2:30PM Clase Av</b></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>9AM</b> Yoga en Silla (Zoom)  <b>9AM</b> Grupo para Hombres  <b>10AM</b> Clase de Español  <b>11AM</b> Clase de Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Baile de Salón  <b>1:15PM Conversar con Judith</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>9AM Clase de Computadora (Español)</b>  <b>11AM</b> Clase de Ingles Nivel 1  <b>1PM</b> Clase de Acuarela  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Danza Terapéutica</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>9AM Zumba</b>  <b>9AM</b> Clase de E  <b>10AM</b> Clase de  <b>11AM</b> Tai Chi  <b>12PM</b> Clase de  <b>1PM Clase de C</b>  <b>Registrados</b>  <b>1PM Enfoque e</b>  <b>McLean Hospit</b>  <b>2:30PM Clase c</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>9AM</b> Yoga en Silla (Zoom)  <b>9AM</b> Grupo para Hombres  <b>10AM</b> Clase de Español  <b>11AM</b> Clase de Yoga  <b>12PM</b> Tai Chi  <b>1:15PM</b> Baile de Salón  <b>1PM Fotobiomodulación con MGH</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>9AM Clase de Computadora (Español)</b>  <b>10AM</b> Ejercicio  <b>11AM</b> Clase de Ingles Nivel 1  <b>1PM</b> Clase de Acuarela  <b>1PM</b> Ejercicio  <b>2PM</b> Reiki  <b>2PM Ballet</b>  <b>3PM</b> Danza Terapéutica</p>	<p><b>ABRIL</b>  <b>20</b></p>



COLES	JUEVES	VIERNES
Español Canto  Yoga con Tapete Computadora Solo de Francés Avanzado	<b>4</b> <b>9AM</b> Ejercicio <b>10AM</b> Presión Arterial <b>10AM Representante de Age Strong</b> <b>11AM</b> Clase de Inglés <b>12:00 PM Fraude Financiero y Robo de Identidad</b> <b>1PM</b> Clase de Dibujo <b>1PM</b> Ejercicio <b>2PM</b> Meditación <b>2PM Clase de Jardinería</b>	<b>5</b> <b>9AM</b> Clases de Guitarra <b>10AM</b> Clase de Cocina <b>11AM</b> Bailes Latino <b>1PM Pelicula: The Elephant Queen</b>
Español Canto  Yoga con Tapete Computadora Solo para de Francés Avanzado	<b>11</b> <b>10AM</b> Presión Arterial <b>11AM</b> Clase de Inglés <b>1PM</b> Clase de Dibujo <b>2PM</b> Meditación <b>2PM Clase de Jardinería</b>	<b>12</b> <b>9AM</b> Clases de Guitarra <b>11AM</b> Bailes Latino <b>1PM Pelicula: Erin Brockovich</b>
Español Canto  Yoga con Tapete Computadora Solo para ción Avanzadas de Francés	<b>18</b> <b>10AM</b> Ejercicio <b>10AM</b> Presión Arterial <b>10AM Representante de Age Strong</b> <b>11AM</b> Clase de Inglés <b>1PM</b> Clase de Dibujo <b>1PM</b> Ejercicio <b>2PM</b> Meditación <b>2PM Clase de Jardinería</b>	<b>19</b> <b>9AM</b> Clases de Guitarra <b>10AM</b> Clase de Cocina <b>10AM</b> Tejido de Punto <b>11AM</b> Bailes Latino  <b>10AM-2PM Celebración del Día de La Tierra</b> 
Español Canto  Yoga con Tapete Computadora Solo para en Salud Mental con tal de Francés Avanzado	<b>25</b> <b>10AM</b> Presión Arterial <b>11AM</b> Clase de Inglés <b>1PM</b> Clase de Dibujo <b>2PM Clase de Jardinería</b>	<b>26</b> <b>9AM</b> Clases de Guitarra <b>10AM</b> Tejido de Punto <b>11AM</b> Bailes Latino <b>1PM Pelicula: Avatar</b>
<b>BRIL</b> <b>024</b>		

# LA COMMISSION AGE STRONG

OFRECE CLASES VIRTUALES, GRATIS PARA SU SALUD



Únase a las clases que se enumeran a continuación con el enlace de Zoom: [bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual](https://bit.ly/ZoomAgeStrongVirtual)



## YOGA EN SU SILLA

Lunes / 9AM-10AM

---



## BAILE LATINO

Martes / 11:30AM-12:30PM

---



## YOGA Y MEDITACIÓN

Miércoles / 11:30AM-12:30PM

---



## FIESTA LATINA

Jueves / 11:30AM-12:30PM

---



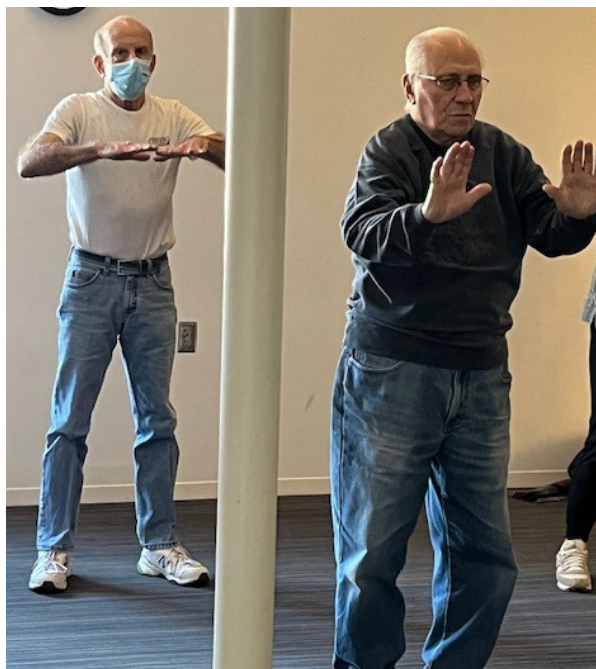
## ZUMBA

Viernes / 11:30AM-12:30PM

Para más información sobre nuestros eventos llame al **617-635-3979** o visite [boston.gov/age-strong-events](https://boston.gov/age-strong-events)



## CONNECT WITH US / CONÉCTESE CON NOSOTROS



**For more information, visit / Para obtener más información, visite:** [boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center](https://boston.gov/municipal-buildings/east-boston-senior-center)

---

**Join us for an Earth Day Celebration** at the  
East Boston Senior Center on  
**Friday, April 19th from 10AM-2PM**

*Live music, food & fun*

Mayor's Office of Environment,  
Energy & Open Space

Food Access Initiative with East  
Boston Neighborhood Health Center

Boston Community Choice  
Electricity Program

Gardening Class with  
Eastie Farm



**Venga Celebre con nosotros "El Día de La Tierra"**  
en el Centro para Personas Mayores de East  
Boston el **Viernes 19 de Abril de 10AM-2PM**

*Música en vivo, comida y diversión*