



CHOICESM
Health Plans

請於 11 月加入我們！

VNSNY CHOICE 虛擬健身系列課程！

我們誠邀您在家輕鬆參加雙語
(英語/粵語) 健身直播課程！

使用 PC、Mac、iPad、iPhone 或者
Android 裝置即可參加。



活動: 長者森巴健身舞
日期: 11 月 10 日, 星期二
時間: 下午 2:30 – 3:30

活動: 長者椅子森巴健身舞
日期: 11 月 17 日, 星期二
時間: 下午 2:30 – 3:30

活動: 伸展與冥想
日期: 11 月 24 日, 星期二
時間: 下午 2:30 – 3:30

參與方式: 按一下此處透過 ZOOM 參加
課程, 或者參閱左側說明參加課程

透過 Zoom 參加課程！

- 1) 前往 www.Zoom.com
- 2) 按一下「Join a Meeting」(加入會議)
- 3) 輸入以下資訊：
會議 ID：772 662 3351

或下載 Zoom 應用程式：

- 1) 開啟 App Store 或者 Google Play Store
- 2) 搜尋並下載 Zoom 應用程式
- 3) 按一下「Open」(開啟) 和「Join a Meeting」(加入會議)
- 4) 輸入以下資訊：
會議 ID：772 662 3351

如有疑問，請致電：

212-619-3072

上午 9 點至下午 5 點，每週 7 天

如需瞭解有關 VNSNY CHOICE 虛擬課程和
研習坊的更多資訊，請瀏覽
vnsnychoice.org/attend-events