

# Boston's Age Strong Commission's **WELLNESS PROGRAMMING**

Tuesday & Thursday\*

**SEPTEMBER 23 - DECEMBER 18**

\*No classes 11/11, 11/27 & 12/15

**AGES  
55+  
FREE!**

## MORNING STRETCH

Tuesdays, 9-10 AM

## FINDING PEACE

Tuesdays, 10-11 AM with an intro session on 9/23

## CHAIR YOGA

Tuesdays, 11:15 AM- 12:15 PM (starting 9/30)

## SENIOR SOUND BATH

Thursdays 10-11AM

## BOLLYWOOD DANCE

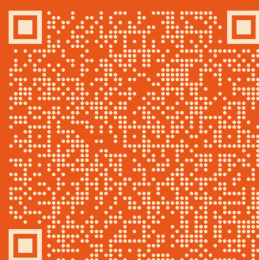
Thursdays 11AM-12PM (Starting 10/9), with a one time workshop Tuesday 9/23, 11AM-12:30PM

## GENTLE PILATES

Thursdays, 12:15-1:15PM



**Spontaneous Celebrations**  
**45 Danforth St., Jamaica Plain**



**FOR MORE INFORMATION ON  
CLASSES & TO RSVP SCAN HERE OR**  
**[robert.linscott@boston.gov](mailto:robert.linscott@boston.gov) | 617-635-4250**



**AGE+**

City of Boston  
Age Strong Commission  
Mayor Michelle Wu

# NOTICE OF ACCOMMODATIONS



**English:** Interpretation, translation, and disability accommodation services are available to you at no cost. If you need them, please contact us at [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) or 617-635-4366.

**Spanish** - Español: Hay servicios de interpretación, traducción y adaptaciones para discapacidades a su disposición sin costo alguno. Si los necesita, por favor póngase en contacto con nosotros mandando un correo electrónico a [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) o llamando a 617-635-4366.

**Haitian Creole** - Kreyòl ayisyen: Sèvis entèpretasyon, tradiksyon, ak sèvis akomodasyon pou andikap disponib pou ou gratis. Si w bezwen sèvis sa yo, tanpri kontakte nou nan [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) oswa 617-635-4366.

**Traditional Chinese** - 繁體中文: 我們可以為您提供免費的口譯, 筆譯, 和殘疾人士合理照顧服務。如有需要, 發電子郵件至 [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) 或致電 617-635-4366

**Vietnamese** - Tiếng Việt: Các dịch vụ thông dịch, dịch thuật và hỗ trợ người khuyết tật được cung cấp miễn phí cho bạn. Nếu bạn cần họ, vui lòng liên lạc với chúng tôi theo địa chỉ [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) hoặc 617-635-4366.

**Simplified Chinese** - 简体中文: 我们可以为您提供免费的口译, 笔译, 和残疾人士合理照顾服务。如有需要, 发电子邮件至 [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) 或致电 617-635-4366

**Cabo Verdean Creole** - kriolu: Nu ta oferese-bu sirvisus di interpretason, traduson y sirvisus di komodason pa gentis ku difisènsia di grasa. Si bu meste kes sirvisu la, kontata-nu pa email [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) ó pa telefóni, pa númeru 617-635-4366.

العربية - Arabic

خدمات الترجمة الشفوية والتحريرية والتسهيلات لذوي الإعاقة متوفرة لك دون تحميلك أي تكلفة. إذا احتجت لهذه الخدمات،  
أو على رقم الهاتف 617-635-4366، يرجى التواصل معنا على البريد الإلكتروني [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov).

**Russian** - Русский: Услуги устного и письменного перевода и по приспособлению инвалидов предоставляются бесплатно. Если Вам они нужны, просьба связаться с нами по адресу электронной почты [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) [LCA@boston.gov](mailto:LCA@boston.gov) либо по телефону 617-635-4366.

**Portuguese** - Português: Disponibilizamos serviços de tradução e interpretação e adaptações especiais para pessoas com deficiências gratuitamente. Para solicitar, envie e-mail para [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) ou ligue para 617-635-4366.

**French** - Français: Les services d'interprétation, de traduction et d'adaptation aux personnes handicapées sont à votre disposition gratuitement. Si vous en avez besoin, veuillez nous contacter à [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov), ou au 617-635-4366.

**Somali** - Af Soomaali: Adeegyada tarjumaadda luuqadaha iyo hoyga naafada ayaa diyaar kuu ah adiga oo aan wax kharash ah ka bixin. Haddii aad u baahatid iyaga, fadlan nagala soo xiriir [edzani.kelapile@boston.gov](mailto:edzani.kelapile@boston.gov) ama 617-635-4366.