Hướng Dẫn Về Hoạt Động Giải Trí Mùa Thu Tại Tukwila 2023
Chuẩn Bị – Khám Phá – Tận Hưởng

Mùa thu đã đến!
Hãy bắt đầu cuộc phiêu lưu tiếp theo của quý vị với Tukwila Parks & Recreation! Chúng tôi có hoạt động dành cho tất cả mọi người – tìm hiểu thêm tại https://www.tukwilawa.gov/Fall2023.

CÁC SỰ KIỆN MIỄN PHÍ CỦA TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG

Thông Tin & Hội Chợ Sức Khỏe Cho Người Cao Tuổi
Hội Chợ Sức Khỏe Thứ Tư, 11 Tháng Mười
10 giờ sáng – 2 giờ chiều
Gặp gỡ nhiều nhà cung cấp khác nhau để biết thông tin về thời gian mở đăng ký, dịch vụ hỗ trợ, sức khỏe và thể dục, du lịch và giải trí.

Lễ Hội Mùa Thu
Thứ Năm, 26 Tháng Mười
6 giờ chiều – 8 giờ tối
Hãy đi cùng bạn bè, mặc trang phục đẹp nhất và cùng chúng tôi tận hưởng một đêm với vô số trò chơi, hoạt động của lễ hội và khoảng thời gian hóa trang thú vị! Mọi người đều được chào đón!

Sự Kiện Ngày Cựu Chiến Binh
Thứ Năm, 9 Tháng Mười Một
11 giờ sáng – 2 giờ chiều
Cùng chúng tôi tôn vinh các cựu chiến binh và gia đình của họ. Bao gồm bữa trưa miễn phí và hoạt động giải trí.

Hội Chợ Thủ Công Mùa Đông
Thứ Sáu, 15 Tháng Mười Hai
10 giờ sáng – 12 giờ trưa
Độ tuổi: 3 - 5 tuổi
Tham gia các hoạt động làm đồ thủ công thú vị trong sự kiện được tài trợ bởi khoản trợ cấp của Chương Trình Cứu Nguy Người Mỹ (American Rescue Plan). Người chăm sóc có thể tham gia hoặc quý vị có thể dành một vài giờ cho bản thân!

MÙA THU 2023
TUKWILA PARKS & RECREATION
Thông tin học bổng có tại HealthyTukwila@TukwilaWA.gov.

THANH THIẾU NIÊN

Ghé thăm Tukwila Community Center.

Phòng Cho Thanh Thiếu Niên Sau Giờ Học (MIỄN PHÍ)
Thứ Hai - Thứ Sáu, 3 giờ chiều – 6 giờ chiều
Mở cửa 30 phút sau giờ học vào những ngày tan học sớm. Quý vị đang tìm kiếm một nơi có giám sát cho trẻ thanh thiếu niên sau giờ học? Phòng Cho Thanh Thiếu Niên đáp ứng nhu cầu của tất cả mọi người, với các hoạt động và trợ giúp làm bài tập về nhà!

Đêm Khuya Cho Thanh Thiếu Niên (MIỄN PHÍ)
Thứ Sáu, 8 giờ tối – 11 giờ đêm
22, 29 Tháng Chín • 6, 13, 20 Tháng Mười
3, 17 Tháng Mười Một • 1, 8, 15 Tháng Mười Hai
Đêm Khuya Cho Thanh Thiếu Niên là nơi hoàn hảo dành cho thanh thiếu niên. Hãy cùng chúng tôi tham gia các môn thể thao và trò chơi.

GIẢI TRÍ THÍCH ỨNG

Hoạt Động Giao Lưu Cho Thanh Niên
Thứ Sáu tuần thứ hai trong Tháng, 5 giờ chiều – 7 giờ tối.
Độ tuổi: Từ 18 tuổi trở lên
Mức phí: $5 mỗi buổi
Ghé thăm. Không cần đăng ký.
13 Tháng Mười Trung Tâm Cộng Đồng SeaTac
17 Tháng Mười Một: Tukwila Community Center
8 Tháng Mười Hai: Trung Tâm Cộng Đồng SeaTac
Hợp tác với Thành Phố SeaTac để tổ chức các hoạt động giao lưu hằng tháng cho thanh thiếu niên/thanh niên khuyết tật.

HOẠT ĐỘNG THỂ THAO CHO THANH NIÊN

Yêu cầu đăng ký tại https://tukwilawa.gov/signup.

Tất cả các chương trình có tại Tukwila Community Center.

Sân Chơi Bóng Rổ 3X3 Force 10 (MIỄN PHÍ)
Thứ Bảy, 10 giờ 30 phút sáng – 12 giờ trưa, 23 và 30 Tháng Chín
Độ tuổi: 7 - 13 tuổi
Bóng rổ 3X3 là hình thức chơi bóng rổ 3 người với tốc độ nhanh hơn, được tổ chức với một cột rổ và chơi trên nửa sân.

Bóng Đá Trong Nhà Kết Hợp Mang Tính Giáo Dục (MIỄN PHÍ)
Thứ Bảy, 10 giờ 30 phút sáng – 12 giờ 30 phút trưa
4 Tháng Mười Một – 9 Tháng Mười Hai (không có buổi nào vào 11/11, 25/11)
Độ tuổi: 7 - 10 tuổi

Bóng đá trong nhà là hình thức bóng đá được chơi trong nhà trên sân nhỏ hơn rất nhiều. Kích thước sân nhỏ hơn đảm bảo một trận đấu Bóng Đá Trong Nhà nhanh chóng và sôi nổi hơn, với nhiều cơ hội ghi bàn hơn.

Kung Fu
Thứ Hai và Thứ Tư, 6 giờ chiều – 7 giờ 30 phút tối
Mức Phí Hằng Tháng: $25 • Độ tuổi: 8 - 15 tuổi
Baat Ying Baat Faat (8 con vật 8 phương pháp) là hình thức Kung fu tân cổ điển dựa trên nhiều phong cách khác nhau của võ thuật miền bắc và miền nam Trung Quốc.

NGHỆ THUẬT & ÂM NHẠC

Yêu cầu đăng ký tại https://tukwilawa.gov/signup.

Tất cả các chương trình có tại Tukwila Community Center.

Chơi Trống Châu Phi
Thứ Bảy, Bắt đầu từ 23 Tháng Chín, 10 giờ sáng – 11 giờ 30 phút sáng
Mức phí: $10 ▪ Độ tuổi: 6 – Gia đình/Người lớn
Học cách biểu diễn những nhịp điệu truyền thống của Tây Phi. Trong lớp học này, quý vị sẽ được giới thiệu về các loại trống khác nhau (djembe, dun dun, sangban và kenkeni) và kỹ thuật chơi từng loại trống.

Bài Học Piano & Guitar
Thứ Năm, 3 giờ 30 phút chiều – 6 giờ chiều (Buổi Học Nửa Giờ)
Mức Phí Hằng Tháng: $140 • Độ tuổi: 5 tuổi – Tuổi trưởng thành
Các bài học riêng tập trung vào âm nhạc, tính sáng tạo đồng thời giúp cả trẻ em và người lớn chọn học cũng như thực hành âm nhạc mà họ yêu thích.

BỒI DƯỠNG NGƯỜI LỚN

Tất cả các chương trình có tại Tukwila Community Center.

Lớp Học Nấu Ăn/Dinh Dưỡng Cho Người Lớn (MỚI)
Thứ Ba, 26 Tháng Chín - 12 Tháng Mười Hai
5 giờ 30 phút chiều – 8 giờ 30 phút tối
Mức phí: Độ tuổi: Từ 16 tuổi trở lên • $50 mỗi người
Chuỗi hội thảo Thực Phẩm Như Thuốc Mỗi Ngày (FAME™) kéo dài 10 tuần: Tham gia các buổi hội thảo hằng tuần trình bày các kỹ thuật đơn giản để lựa chọn và chế biến thực phẩm toàn phần tốt cho sức khỏe. Bao gồm bữa tối nhẹ nhàng. (Không có lớp học vào 31 Tháng Mười và 21 Tháng Mười Một)

Những điều cơ bản về màu nước và hơn thế nữa (MỚI)

Thứ Bảy, 23 Tháng Chín – 16 Tháng Mười Hai, 10 giờ sáng – 12 giờ trưa
Mức phí: $100
Khóa học kéo dài 10 tuần này dành cho người mới bắt đầu học những điều cơ bản về vẽ tranh màu nước và được tổ chức trong bầu không khí vui vẻ, thú vị. (Không có lớp học vào 11 và 25 Tháng Mười Một)

MẦM NON

Yêu cầu đăng ký tại https://tukwilawa.gov/signup.

Tất cả các chương trình có tại Tukwila Community Center.

Nhóm mẫu giáo dành cho trẻ mới biết đi (MIỄN PHÍ)
Thứ Ba, Tháng Chín – Tháng Mười Hai, 1 giờ chiều – 2 giờ chiều,
Độ tuổi: 1,5 - 3 tuổi
Các hoạt động hỗ trợ kỹ năng vận động và phát triển tinh thần.

Trẻ Nhỏ & Tôi (MIỄN PHÍ)
Thứ Năm, Tháng Chín – Tháng Mười Hai, 1 giờ chiều – 2 giờ chiều
Độ tuổi: 0 – 1,5 tuổi
Những người mới làm cha mẹ có thể gặp gỡ các gia đình khác và tìm hiểu về các hoạt động phù hợp với lứa tuổi.

Chương Trình Học Tập & Vui Chơi Của Cô Cindy (MIỄN PHÍ)
Thứ Sáu, Tháng Chín – Tháng Mười Hai, 9 giờ 30 phút sáng – 11 giờ sáng
Độ tuổi: 0 – 5 tuổi
Gặp gỡ các gia đình khác và tham gia các hoạt động hấp dẫn, bao gồm giờ kể chuyện và đồ ăn nhẹ, bài hát, trò chơi tương tác, hoạt động nghệ thuật và vui chơi tự do.

NGƯỜI CAO TUỔI

Khám phá đầy đủ các dịch vụ dành cho Người Cao Tuổi trong bản tin Tin Sốt Dẻo Cho Người Cao Tuổi. Đăng ký tại Trung Tâm Cộng Đồng hoặc đăng ký trực tuyến tại https://tukwilawa.gov/signup.

Tất cả các chương trình có tại Tukwila Community Center trừ khi có ghi chú khác.

LỚP HỌC THỂ DỤC MIỄN PHÍ CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Thứ Hai, 11 giờ sáng – 12 giờ trưa, **Chơi Trống Tập Thể Dục**
Thứ Ba, 10 giờ sáng – 11 giờ sáng, **Giày Sneaker Bạc**
Thứ Ba, 11 giờ 15 phút sáng – 12 giờ 15 phút trưa, **Nhảy Theo Hàng**

Thứ Tư, 8 giờ sáng – 9 giờ sáng, **Sức Khỏe Người Cao Tuổi**
Thứ Năm, 8 giờ sáng – 9 giờ sáng, **Giày Sneaker Bạc**

Kung Fu Phong Cách Nhẹ Nhàng cho Người Cao Tuổi (MỚI)
Thứ Năm, Bắt đầu từ 14 Tháng Chín, 1 giờ chiều – 2 giờ chiều
Học phương pháp kung fu nhẹ nhàng (Yao June) của Baat Ying Baat Faat (Tám con vật tám phương pháp) từ Sư phụ Ricky Thatsanavongsa. Học viên sẽ phát triển khả năng phối hợp, giữ thăng bằng, sức mạnh và tính linh hoạt tốt hơn thông qua các bài tập thở và vận động truyền thống.

BỒI DƯỠNG NGƯỜI CAO TUỔI

Lớp Học Tài Chính Cho Người Cao Tuổi (MIỄN PHÍ/MỚI)
Hợp tác với American Bankers Association.

Thứ Tư, 11 Tháng Mười, 1 giờ chiều, **Ngân Hàng An Toàn Cho Người Cao Tuổi**
Thứ Ba, 17 Tháng Mười, 1 giờ chiều, **Ngăn Chặn Hành Vi Trộm Cắp Danh Tính**
Thứ Ba, 14 Tháng Mười Một, 1 giờ chiều, **Lựa Chọn Người Chăm Sóc Tài Chính**
Thứ Ba, 12 Tháng Mười Hai, 1 giờ chiều, **Lựa Chọn Người Thi Hành**

NGHỆ THUẬT & ÂM NHẠC

Lớp Học Vẽ Tranh Cho Người Cao Tuổi
Thứ Năm, Bắt đầu từ 14 Tháng Chín, 10 giờ sáng – 12 giờ trưa
Mức phí: $40 mỗi tháng
Lớp học này không dành cho người mới bắt đầu. Cải thiện kỹ năng vẽ và học các kỹ thuật mới.

Màu Nước Cho Người Mới Bắt Đầu
Thứ Sáu, Bắt đầu từ 15 Tháng Chín, 11 giờ sáng – 1 giờ chiều
Mức phí: $40 mỗi tháng
Lớp học này được thiết kế riêng cho những người mới bắt đầu học vẽ muốn tìm hiểu về màu nước. Chúng tôi sẽ bắt đầu từ bước đơn giản nhất để đảm bảo mọi người đều cảm thấy tự tin với cá tính nghệ thuật thực sự của mình.

Ukulele
Thứ Ba, 1 giờ chiều – 2 giờ chiều
12 - 26 Tháng Chín ($30) • 3 - 31 Tháng Mười ($50) 7 - 28 Tháng Mười Một ($30, không có lớp học vào 21 Tháng Mười Một)

CHUYẾN ĐI & LỄ KỶ NIỆM

Bữa Trưa Lễ Tạ Ơn (MIỄN PHÍ)
Thứ Ba, 21 Tháng Mười Một, 11 giờ sáng

Sự kiện thường niên lần thứ 33 này được tổ chức tại Double Tree Inn and Suites by Hilton ở Tukwila.

12 Ngày Làm Việc Tốt Với Đội Bóng Bầu Dục Seattle Seahawks (MIỄN PHÍ)
Thứ Sáu, 8 Tháng Mười Hai, 11 giờ sáng • Tukwila Community Center
Hỗ trợ chúng tôi tôn vinh và ghi nhận các cựu chiến binh Sự kiện này có sự xuất hiện của khách mời là Huyền Thoại Seattle Seahawks. Thưởng thức Bữa trưa và chụp ảnh.

Nhóm Đi Bộ Dành Cho Phụ Nữ Tukwila Trailers
Thứ Hai, Đi bộ quanh năm, 8 giờ 30 phút sáng (bất kể mưa hay nắng)
Mức phí: $10
Nhóm này tập hợp tại Tukwila Community Center và khởi hành lúc 8 giờ 30 phút sáng. Vui lòng gọi số 206-768-2822 để đăng ký. Lấy lịch trình đi bộ với xếp hạng độ khó tại trung tâm hoặc tìm kiếm nhóm trên trang web của chúng tôi.

TRUNG TÂM THỂ DỤC

Trung Tâm Thể Dục của Tukwila Community Center có thiết bị tập luân phiên vòng lặp, quả tạ tay, máy chạy bộ, xe đạp tập có tựa lưng, xe đạp đứng và máy tập toàn thân.

GIỜ HOẠT ĐỘNG:
Thứ Hai – Thứ Năm, 6 giờ 30 phút sáng – 8 giờ 30 phút tối
Thứ Sáu, 6 giờ 30 phút sáng – 6 giờ 30 phút chiều
Thứ Bảy, 7 giờ 30 phút sáng – 12 giờ 30 phút trưa

THỂ DỤC & SỨC KHỎE

Để biết lịch học, phí và tư cách thành viên của lớp học thể dục, hãy truy cập trang web Tukwila Parks & Recreation.

Hội Họp Tập Thể Dục tại Công Viên Crystal Springs (MỚI)
11 & 25 Tháng Chín, 6 giờ chiều • 10 & 24 Tháng Mười, 6 giờ chiều
Nếu Thời Tiết Cho Phép
Độ tuổi: 7 tuổi đến tuổi trưởng thành • Mức phí: $5 mỗi lần hội họp (Vui lòng đăng ký trước tại Tukwila Community Center)
Tham gia cùng người hướng dẫn của Mayweather Boxing + Fitness Tukwila. Trải nghiệm bài tập rèn luyện sức mạnh, tim mạch và tập luyện đấm gió. Phù hợp với mọi trình độ.

Võ Thuật Gia Đình (MỚI)
Thứ Ba, 26 Tháng Chín - 24 Tháng Mười,
6 giờ 45 phút chiều – 7 giờ 45 phút tối
Độ tuổi: 7 tuổi đến tuổi trưởng thành • Mức phí: $25 mỗi người
Tukwila Community Center

Các gia đình: tham gia hoạt động thể dục thú vị! Pha trộn các kỹ thuật và phương pháp huấn luyện tốt nhất của năm hệ thống võ thuật truyền thống, KAJUKENBO là từ kết hợp một vài chữ cái đầu tiên của từng môn võ: KA (Karate), JU (Judo và Jujitsu), KEN (Kenpo) và BO (Tán thủ).

Tự Vệ Cho Phụ Nữ (MỚI)
Thứ Ba, 26 Tháng Chín – 24 Tháng Mười, 8 giờ tối – 9 giờ tối
Độ tuổi: Từ 16 tuổi trở lên • Mức phí: $50 mỗi người
Tukwila Community Center
Huấn luyện tự vệ là kỹ năng sống giúp phụ nữ nhận thức rõ hơn về môi trường xung quanh và chuẩn bị sẵn sàng cho những tình huống bất ngờ bất cứ lúc nào. Thông qua huấn luyện, những người tham gia được giảng dạy để trở nên đủ mạnh mẽ về tâm lý, trí tuệ và thể chất để tự bảo vệ mình trong những lúc gặp nguy hiểm.

Thể Thao Trên Sân: Tìm hiểu về các sân tập, giải đấu mở rộng và giải đấu cho người lớn dành cho mọi trình độ trên trang web Tukwila Parks & Recreation.

Tìm hiểu thêm tại https://www.tukwilawa.gov/Fall2023

Giúp đỡ trẻ em và gia đình của trẻ ở Tukwila ngay hôm nay!

Hằng năm, Tukwila Parks & Recreation tham gia Chiến Dịch Tinh Thần Cho Đi cùng với các đối tác cộng đồng. Chúng ta có thể cùng nhau giảm bớt căng thẳng tài chính cho những người chăm sóc và giúp tạo ra khoảng thời gian thoải mái và vui vẻ cho trẻ em Tukwila đang gặp phải tình trạng bất ổn về nhà ở.

- Đây là cơ hội để quý vị giúp đỡ những gia đình Tukwila đang gặp khó khăn khi chúng ta bước vào mùa đông.
- Chương trình này dựa vào quà tặng và tiền mặt của các gói cứu trợ. Năm ngoái chúng tôi đã giúp đỡ 250 trẻ em và gia đình các em.
- Đồ chơi đặc biệt, vật dụng giữ ấm, đồ dùng vệ sinh cần thiết và thẻ quà tặng hàng tạp hóa giúp đảm bảo một mùa đông vui vẻ, khỏe mạnh.

Năm nay, chúng ta hãy giúp đỡ nhiều trẻ em hơn nữa! CHÚNG TA có thể cùng nhau ủng hộ chương trình trao tặng quan trọng này. Tìm hiểu thêm tại https://www.tukwilawa.gov/Giving hoặc gửi email đến Giving@TukwilaWA.gov

Chương Trình Nghệ Thuật Công Cộng của Tukwila cần quý vị!

Chúng tôi cần quý vị hỗ trợ để tạo ra một chương trình nghệ thuật công cộng phục vụ tất cả cộng đồng của chúng tôi. Hãy đăng ký một trong những buổi nghe dưới đây và giúp chúng tôi lập kế hoạch cho tương lai!

Buổi Họp Cộng Đồng Đầu Tiên (trực tuyến)
Thứ Ba, 3 Tháng Mười, 6 giờ chiều – 8 giờ tối

Buổi Họp Cộng Đồng Thứ Hai (trực tuyến)
Thứ Năm, 12 Tháng Mười, 11 giờ sáng – 1 giờ chiều

Buổi Họp Cộng Đồng Thứ Ba (trực tiếp)
Thứ Bảy, 14 Tháng Mười, 10 giờ sáng – 12 giờ trưa
Tukwila Community Center
Cung cấp dịch vụ hỗ trợ thông dịch ngôn ngữ và các hoạt động dành cho người tham gia đi cùng trẻ em.

Green Tukwila Partnership

Bắt đầu mùa trồng trọt và xây dựng Rừng Cây Đô Thị của Tukwila. Kêu gọi tất cả các tình nguyện viên tham gia Green Tukwila. Giúp xây dựng sáu công viên khác nhau bằng cách trồng cây và thực vật bản địa. Tất cả các công cụ và khóa đào tạo được cung cấp tại chỗ. Đăng ký ngay hôm nay tại https://tukwilawa.gov/GreenTukwila.

Phục Hồi tại Công Viên Riverton
Thứ Tư, 11 giờ 30 phút sáng – 1 giờ 30 phút chiều
11 Tháng Mười, 8 Tháng Mười Một, 13 Tháng Mười Hai

Trồng Cây tại Cottonwood Corner
Thứ Năm, 11 giờ sáng – 2 giờ chiều
12 Tháng Mười, 9 Tháng Mười Một, 14 Tháng Mười Hai

Duwamish Alive tại Khu Bảo Tồn Duwamish Hill
Thứ Bảy, 21 Tháng Mười, 10 giờ sáng – 1 giờ trưa

Trồng Cây tại Khu Vực Trên Cao Công Viên Crystal Springs
Thứ Bảy, 28 Tháng Mười
10 giờ sáng – 1 giờ chiều

Trồng Cây tại Khu Vực Dưới Thấp Công Viên Crystal Springs
Thứ Tư, 8 Tháng Mười Một
10 giờ sáng – 1 giờ chiều

Hỗ Trợ Phục Hồi Môi Trường Sống Của Chúng Ta tại Công Viên Codiga!
Thứ Bảy, 11 Tháng Mười Một, 10 giờ sáng – 1 giờ chiều
Thứ Ba, 12 Tháng Mười Hai, 10 giờ sáng – 1 giờ chiều

Ngày Green Tukwila tại Khu Bảo Tồn Duwamish Hill
Thứ Bảy, 18 Tháng Mười Một, 10 giờ sáng – 1 giờ chiều