



Stay Young Strong Bones

Improve Your Bone Density

Sponsored by:



With
Hnin Nandar Khaing & Dona

Wednesdays

Starting Oct 25, 2023

2:00 to 3:00 pm

201 Bleeker St., Utica NY 13501

This free 14-week exercise program for people over 50 years old was developed at Tufts University.

The program helps improve bone density, reduces falls, improves arthritis symptoms, and increases flexibility and strength.

For more information or to sign up, please call

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

تحسين كثافة العظام

برعاية:



مع
Hnin Nandar Khaing & Dona

أيام الأربعاء

إبتداء من 25 أكتوبر/تشرين أول 2023
من الساعة الـ 2 وحتى الـ 3 مساءً
201 Bleeker St., Utica NY 13501

تم تطوير البرنامج الرياضي المجاني
لمدة 14 أسبوعًا للأشخاص الذين تزيد
أعمارهم عن 50 عامًا في جامعة Tufts.
البرنامج يساعد على تحسين
كثافة العظام، ويقلل من حالات
السقوط، ويخفف أعراض التهاب
المفاصل، ويزيد من المرونة والقوة.

لمزيد من المعلومات أو
للتسجيل يرجى الإتصال بالرقم
315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

Poboljšajte gustoću svojih kostiju

Sponzoriše:



Sa

Hnin Nandar Khaing & Dona

Srijedom

Počinje 25. oktobra 2023.

Od 14:00 do 15:00 sati

201 Bleeker St., Utica NY 13501

Ovaj besplatni program za vježbanje u trajanju od 14 sedmica za osobe starije od 50 godina razvijen je na Univerzitetu Tufts. Ovaj program pomaže u poboljšanju gustoće kostiju, smanjuje padove, poboljšava simptome artritisa i povećava fleksibilnost i snagu.

Za više informacija ili da biste se prijavili, molimo vas nazovite

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

သင်၏ အရိုးသိပ်သည်းဆကို မြှင့်တင်ပါ။



THE CENTER

It's not age... it's attitude

ပံ့ပိုးကူညီထားသည်။

Hnin Nandar Khaing & Dona

တို့နှင့်အတူ

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

အောက်တိုဘာလ ၂၅ရက်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်
တွင် စတင်သည်

နေ့လည် ၂:၀၀ မှ ၃:၀၀ နာရီ
201 Bleeker St., Utica NY 13501

အသက် ၅၀ နှစ်အထက်ရှိသူများအတွက် ဤ ၁၄
ပတ် အခမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို Tufts
တက္ကသိုလ်မှ တီထွင်ခဲ့သည်။

ဤအစီအစဉ်သည် အရိုးသိပ်သည်းဆကို မြှင့်
တင်ပေးသည်။ ချော်လဲကျခြင်းကို လျော့ချ
ပေးသည်။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ လက္ခဏာ
များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ပျော့ပျောင်းမှုနှင့်
ကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးစေသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းရန်
ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖုန်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

کثافت استخوان خود را بهبود بخشید

تمویل شده توسط:



همراه با:

Hnin Nandar Khaing & Dona

چهارشنبه ها

شروع از 25 اکتبر 2023

2:00 الی 3:00 بعد از ظهر

آدرس: 201 Bleeker st, Utica, NY 13501

این برنامه ورزشی 14 هفته ای رایگان
برای افراد بالای 50 سال در دانشگاه
تافتس ایجاد شده است.

این برنامه به بهبودی تراکم استخوان،
کاهش افتادن، بهبود علائم التهاب
مفاصل و افزایش انعطاف پذیری و
قدرت استخوان کمک میکند

برای اطلاعات بیشتر و یا ثبت نام
لطفا به شماره ذیل تماس بگیرید:

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

Ongera Gukomera kw'Amagufwa yawe

Byatewe inkunga na:



Ifatanyije na

Hnin Nandar Khaing & Dona

Buri wa Gatatu

Guhera Tariki ya 25 Ukwakira , 2023

Saa 14:00 Kugeza Saa 15:00

201 Bleeker St., Utica NY 13501

Iyi gahunda y'ubuntu ya siporo izamara ibyumweru 14, igenewe abantu barengeje imyaka 50, yatangirijwe muri Kaminuza ya Tufts. Iyi porogaramu ifasha mu gukomeza amagufwa, Kugabanya kugwa hasi bya hato na hato, Kugabanya ibimenyetso bya rubagimpande, Kugororoka k'umubiri no kongera imbaraga z'umubiri.

Ku bindi bisobanuro cg
ushaka kwiwandikisha,
wahamagara

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

မၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်ဃံအတြီၢ်

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤ ခီၣ်ဖျိ



THE CENTER

ဃုာ်ဒီး

Hnin Nandar Khaing ဒီး Dona

မုၢ်ပျဲၤတဖၣ်

စးထီၣ်လၢလါအီးကထိဘၢၣ် ၂၅ သီ,

၂၀၂၃

ဟါဒီ ၂ န့ၣ်ရံၣ်တုၤ ၃ န့ၣ်ရံၣ်

201 Bleeker St., Utica NY 13501

၁၄ နွံနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအက
လီၤအံၤလၢ ပုၤလၢသးပုၤအါန့ၢ် ၅၀ နီၣ်အဂီၢ်န့ၣ် တၢ်
ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဖဲ Tufts ဖျၢၣ်စီမံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမၤစၢၤဝဲလၢ တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်
ဃံအတြီၢ်, တၢ်မၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤဃံတဖၣ်, တၢ်မၤ
ဂ့ၤထီၣ်တၢ်စုကမံၢ်ဆါခိၣ်ကမံၢ်ဆါတၢ်ဆါအပနီၣ်
ဒီး မၤအါထီၣ်တၢ်လၢအစၢ်ယၢ်စၢ်ယီၤဒီး
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ဒ်
သိးကဆဲးလီၤမံၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

خپل د هډوکي کثافت ته وده ورکړئ

تمويل شوی په واسطه د:



سره د

Hnin Nandar Khaing & Dona

هره چهارشنبه

پیل، د ۲۰۲۳ کال د اکتوبر د میاشتی ۲۵ نیټه
د غرمی ۲:۰۰ څخه تر ۳:۰۰ بجو پورې
پته: 201 Bleeker st, Utica, NY 13501

دا د ۱۴ اونيو وړيا تمرين برنامه د ۵۰
کالو څخه ډیر عمر لرونکو خلکو لپاره په
توفتس پوهنتون کې رامینځته شوی ده.
برنامه د هډوکو کثافت ښه کولو کې
مرسته کوي، زوال کموي، د مفصلونو
التهاب ښیې کموي، او د هډوکو
انعطاف او ځواک زیاتوي

د نورو معلوماتو یا ګډون لپاره مهرباني
وکړئ په لاندې شمیره اړیکه ټینګه کړئ.

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

Увеличьте плотность костей

При спонсорстве:



При участии

Hnin Nandar Khaing & Dona
(Хнин Нандар Хаинг и Дона)

По средам

Начиная с 25 октября 2023 года
с 14:00 до 15:00
201 Bleeker St., Utica NY 13501

Эта бесплатная 14-недельная программа упражнений для людей старше 50 лет была разработана в Университете Тафтса. Эта программа поможет увеличить плотность костей, избежать частых падений, ослабить симптомы артрита и увеличить гибкость тела и вашу силу.

Для получения более подробной информации и регистрации звоните по номеру

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto (Дона Кишимото)

Stay Young Strong Bones

Horumari Cufnaanta Lafahaaga

Waxaa kafaala qaaday:



Leh

Hnin Nandar Khaing & Dona
Arbacada

Laga bilaabo Oktoobar 25, 2023
2:00 ilaa 3:00 galabnimo
201 Bleeker St., Utica NY 13501

Barnaamijkan jimicsiga bilaashka ah ee 14-toddobaad ah ee loogu talagalay dadka ka weyn 50 sano waxaa lagu sameeyay Jaamacadda Tufts. Barnaamijku wuxuu caawiyaa wanaajinta cufnaanta lafaha, hoos u dhaca hoos u dhaca, hagaajinta calaamadaha arthritis-ka, wuxuuna kordhiyaa dabacsanaanta iyo xoogga.

Wixii macluumaad dheeraad ah ama si aad u saxiixdo, fadlan wac

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto



Stay Young Strong Bones

Mejore Su Densidad Ósea

Patrocinado por:



Con

Hnin Nandar Khaing y Dona

Miércoles

A partir del 25 de octubre de 2023

2:00 to 3:00 pm

201 Bleeker St., Utica NY 13501

Este programa gratuito de ejercicio físico de 14 semanas de duración para personas mayores de 50 años fue desarrollado en la Universidad de Tufts. Este programa ayuda a mejorar la densidad ósea, reduce las caídas, mejora los síntomas de la artritis y aumenta la flexibilidad y la fuerza.

Para más información o
inscribirse, llame al

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto

Stay Young Strong Bones

Imarisha mifupa yako

Imedhaminiwa na:



Pamoja na

Hnin Nandar Khaing & Dona

Kila Jumatano

Kuanzia Oktoba 25, 2023

Saa 8 mpaka Saa 9 alasiri

201 Bleeker St., Utica NY 13501

Programu hii ya mazoezi ya bila malipo ya wiki 14 kwa watu walio na umri wa zaidi ya miaka 50 ilitengenezwa katika Tufts University. (Chuo kikuu cha Tufts)

Programu hii inasaidia Kuimarisha mifupa, kupunguza kuanguka, kuboresha dalili za yabisi kavu, na kuongeza kunyumbulika na nguvu.

Kwa Habari zaidi au kujiandikisha,
tafadhali piga simu

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto



Stay Young Strong Bones

Збільште щільність кісток

При спонсорстві:



При участі

Hnin Nandar Khaing & Dona
(Хнін Нандар Хаінг та Дона)

По середам

Починаючи з 25 жовтня
2023 року

2:00 to 3:00 pm

201 Bleeker St., Utica NY 13501

Ця безкоштовна 14-тижнева програма вправ для людей віком від 50 років була розроблена в Університеті Тафтса. Ця програма допоможе збільшити щільність кісток, уникнути частих падінь, послабити симптоми артриту та збільшити гнучкість тіла та вашу силу.

Для отримання більш детальної інформації та реєстрації телефонуйте за номером

315-738-1083

www.thecenterutica.org

Dona Kishimoto (Дона Кішімото)