

EAST BOSTON SENIOR CENTER

CENTRO PARA PERSONAS MAYORES

Michelle Wu, Mayor/ Alcadesa
Emily Shea, Commissioner/ Comisionada
Judith Thermidor, Director/ Directora
Luz Leal, Assistant Director/ Asistente de Direccion

617-961-3131 * ebseniorcenter@boston.gov * 7 Bayswater Street, East Boston, MA, 02128

VALENTINE'S DAY CELEBRATION

Bring your heart full of
romance and love!

**Friday, February 13th,
2026 @ 10AM - 1PM**

Celebremos a los Corazones
llenos de Amor & Romance !

**Viernes Febrero 13, 2026 @
10AM - 1PM**



**Happy Lunar New
Year! 2026 is
Year of the Horse!**



GET YOUR HEART PUMPING!

It's time to focus on getting enough
cardiac activity like walking, dancing,
and strength-training. Join us at East
Boston Senior Center to get moving! See
inside for dates/times.

Enfocate en actividades físicas como
caminar, bailar y pesas. Estas actividades
son muy saludables y favorecen tu ritmo
cardíaco. Encontrarás estas y otras
actividades en el Centro de Adultos
Mayores de East Boston ! Busca las horas
y los días en nuestro calendario.

FEBRUARY IS AMERICAN HEART MONTH

When at rest, our heart pumps 4-6 liters of blood each minute. During heavy exercise, it may pump up to 4-7 seven times this amount.

Sabías que cuando estás descansando tu corazón bombea de 4 -6 litros de sangre; y al hacer una actividad física tu corazón bombea 7 veces más esa cantidad.

250TH ANNIVERSARY OF THE UNITED STATES

2026 marks the 250th anniversary of the United States becoming a country! Learn more at america250.org.



2026 marca el 250th aniversario de los Estados Unidos como país! Conoce más su historia en america250.org.

February is Black History Month. **Celebrate with us on Thursday, February 26th. 10AM - 12PM**



Febrero es el mes de la Herencia Afroamericana. **Celebra con nosotros el Jueves, Febrero 26. 10AM - 12PM**



Ramadan, the Muslim time of fasting, prayer & self-reflection, is celebrated February 17 through mid-March.

Ramadan, es la época Musulmana de ayuno, oración y reflexión el cual se celebra de Febrero 17 a mediados de Marzo.

Become a member of East Boston Senior Center!
Please be 55+ years old and a Boston resident.

GET RELIEF FROM RISING COSTS AT **COST-SAVING CLINICS!**

Scan to visit
program webpage!



Call **617-635-4366** to register for cost-saving clinics where Boston residents aged 55+ can find help lowering everyday expenses. For details, visit **boston.gov/cost-saving**.

JANUARY 27-30

10:30am-3pm
BPL Shaw Branch
149 Dudley Street, Roxbury

FEBRUARY 23-27

10am-3pm
BCYF Roslindale
6 Cummins Highway, Roslindale

FEBRUARY 9-10

10:30am-3pm
BCYF Paris Street
12 Paris Street, East Boston

MARCH 9-13

10am-3pm
The Parish of All Saints
209 Ashmont St, Dorchester

FEBRUARY 11-13

February 11: 1-5pm
February 12 & 13: 10am-3pm
BCYF Curtis Hall
20 South Street, Jamaica Plain

MARCH 23-27

10am-3pm
Boston City Hall
1 City Hall Square, Downtown

ASK ABOUT TRANSPORTATION SUPPORT



Mayor Michelle Wu



CITY of BOSTON

MONDAY



2



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
3PM Mental Health support Group

9 9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
2PM QR Code session by Heat Squad
3PM Mental Health support Group

16



PRESIDENT'S DAY
THE CENTER IS CLOSED

23



9AM Piano class
9AM Coffee-and-newspaper
10AM Board Games
10AM Waltz class
11AM Chair Yoga
12PM Tai Chi
2PM Winter Fitness series
3PM Mental Health support Group

TUESDAY



3

9AM American Documentaries Virtual
10AM Exercise
11AM Basic English class
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Milieu Francophone
3PM Therapeutic Dance

10 9AM History Documentaries Virtual
10AM Exercise
11AM Basic English class
11AM Gardening Seeds
12:30PM REIKI
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM Why Nations Fail Book discussion
3PM Therapeutic Dance

17



10AM Exercise
11AM Basic English class
11AM Lunar Year Celebration
1PM Exercise
1PM Water Color Class
2PM To Kill a Mockingbird Book Discussion
3PM Therapeutic Dance

24

9AM American Documentaries
10AM Exercise
11AM Winter gardening
11AM Cancer Screening info
12:30PM REIKI
1PM Exercise
2PM American Ways: A Cultural Guide to the United States of America Book
3PM Therapeutic Dance

WEDNESDAY



4



9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Bingocize
3PM Computer class (REGISTRATION REQUIRED)

11



9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Tai Chi
11AM Supportive Services
12PM Yoga Matt Class
1PM Frederic Douglas History
2PM Bingocize
3PM Computer class (REGISTRATION REQUIRED)

18



10AM Ash Wednesday Distribution
11AM Chess Lesson
11AM Medicare Blue Cross
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
2PM Bingocize
3PM Computer class (REGISTRATION REQUIRED)

25



9AM Spanish class
9AM Zumba
10AM Singing class
11AM Chess Lesson
11AM Tai Chi
12PM Yoga Matt Class
1PM Pedestrian Safety
2PM Bingocize
3PM Computer class (REGISTRATION REQUIRED)

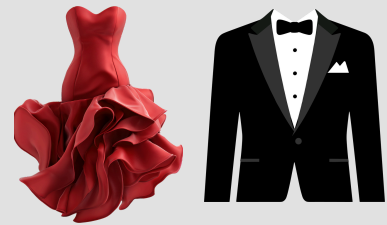
THURSDAY

FRIDAY

NOTES:



Valentine's Celebration
Friday, February 13th from
10AM to 1PM



5



10AM Exercise
11AM Advanced English
12PM Karaoke
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

6

9AM Advanced Guitar lesson
9:15AM Aqua aerobic BCYF
10AM Crochet
10AM America250th Art
Expression
11AM Digitize your story
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Painting class

Lunar Year Celebration
Tuesday, February 17th
@ 11AM



12



10AM Blood pressure clinic
10AM Exercise
11AM Cooking class
11AM Advanced English
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

13



VALENTINE'S DAY
CELEBRATION
10AM - 1PM



Ash Wednesday Distribution
Wednesday, February 18th at
10AM



19



10AM Exercise
10AM Blood pressure clinic
11AM Hazard Mitigation
12PM Birthday/Anniversary
Celebration
1PM Drawing Class
2PM Meditation-Relaxation



20

9AM Advanced Guitar lesson
9AM Prayers Interfaith
9:15AM Aqua aerobic BCYF
10AM Crochet
10AM America250th Art
Expression
11AM Digitize your story
11AM Latin Dance
1PM Rhythm/Well-being
2PM Bigocize



SUPPORTIVE SERVICES
WEDNESDAY FEBRUARY 11
10:00 AM - 3:00 PM

26



10AM-12PM Black History
Month
1PM Drawing Class
1PM Exercise
2PM Meditation-Relaxation

27

9AM Advanced Guitar class
9AM Prayers Interfaith
9:15AM Aqua aerobic BCYF
10AM Crochet
10AM America250th Art
Expression
11AM Write your story
11AM Latin Dance
1PM Rhythm & Well-being
2PM Painting class

Black History Month
Friday, February 26
10AM - 12PM



LUNES



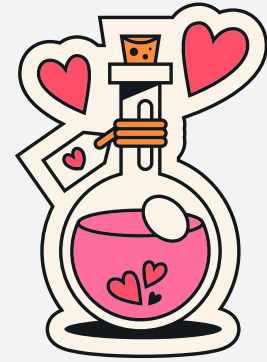
2 **9AM Curso de piano** 
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno
3PM Grupo de Soporte Mental

MARTES



3 
9AM Serie Virtuales Documentarios de America
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
3PM Danza Terapéutica

MIERCOLES



4 
9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora (REGISTRACION REQUERIDA)

9 **9AM Curso de piano** 
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno
2PM Clase Código de Barra
3PM Grupo de Soporte Mental

10 **9AM Serie Virtuales Historia de America**
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
11AM Jardineria (Semillas) 
12:30PM REIKI
1PM Clase de Acuarelas
2PM Discusión del Libro Porque Fracasen Las Naciones !
3PM Danza Terapéutica

11 **9AM Zumba** 
10AM Clase de Canto
10AM Servicios de Apoyo
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Historia de Frederick Douglas
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora

16 
DIA DE LOS PRESIDENTES EL CENTRO ESTA CERRADO

17 
10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Básico
11AM Celebracion del Año Lunar
1PM Ejercicio
1PM Clase de Acuarelas
2PM Discusión del Libro Matar a un Pájaro Sinsote !
3PM Danza Terapéutica

18 **10AM Miércoles de Ceniza**
11AM Clase de Ajedrez
11AM Tai Chi 
11AM Medicare
12PM Clase de Yoga con Tapete
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora (REGISTRACION REQUERIDA)

23 **9AM Curso de piano** 
9AM Café & Leer el Periódico
10AM Juegos de Mesa
10AM Clase de Vals
11AM Clase de Yoga
12PM Tai Chi
2PM Ejercicios de Invierno
3PM Grupo de Soporte Mental

24 
9AM Serie Virtuales de America
10AM Ejercicio
11AM Jardineria En Invierno
11AM Información de Detección del Cáncer 
12:30PM REIKI
1PM Ejercicio
2PM Discusión del Libro Guía a la Cultura Americana
3PM Danza Terapéutica

25 
9AM Zumba
10AM Clase de Canto
11AM Tai Chi
11AM Clase de Ajedrez
12PM Clase de Yoga con Tapete
1PM Seguridad Peatonal
2PM Bingo Ejercicio
3PM Clase de Computadora (REGISTRACION REQUERIDA)

JUEVES



5

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de La Presion
11AM Clase de Inglés Avanzado
12PM Karaoke
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio



12

10AM Ejercicio
11AM Clase de Inglés Avanzado
11AM Clase de Cocina
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio



19

10AM Ejercicio
10AM Chequeo de la Presión
11AM Plan de Mitigación
12PM Cumpleaños & Aniversarios
1PM Clase de Dibujo



26



10AM-12PM Mes De La Herencia Afroamericana
1PM Clase de Dibujo
1PM Ejercicio

VIERNES



6

9AM Clase de Guítarra Avanzada
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
10AM Arte de 250 USA
11AM Bailes Latinos
11AM Digitaliza tus Historias
1PM Rhymos & Salud
2PM Clase de Pintura



13



CELEBRACION DEL DIA DE SAN VALENTIN
10AM - 1PM



27

9AM Clase de Guitarra Avanzada
9AM Intercambio de Oración
9:15AM Natación con BCYF
10AM Tejido
10AM Arte 250 de USA
11AM Bailes Latinos
1PM Rhymos & Salud
2PM Clase de Pintura



NOTAS:

Celebracion de San Valentin
Viernes, Febrero 13th
10AM to 1PM



Celebracion del Ano Lunar
Martes, Febrero 17th @ 11AM



Distribucion Miercoles de Ceniza
Miercoles, Febrero 18th
@ 10AM



SERVICIOS DE APOYO
MIERCOLES FEBRERO 11.
10:00AM - 3:00 PM



Mes de la Herencia Afroamericana
Jueves, Febrero 26 @ 10 -12



RECIBA AYUDA CON EL AUMENTO
DE LOS PRECIOS EN NUESTRAS

CLÍNICAS DE AHORRO

¡Escanee para visitar
la página web del
programa!



Llame al **617-635-4366** o visite
boston.gov/cost-saving para inscribirse
en nuestra clínica de ahorro, donde los
residentes de Boston mayores de 55
años pueden encontrar ayuda para
reducir sus gastos diarios.

JANUARY 27-30

10:30am-3pm

BPL Shaw Branch

149 Dudley Street, Roxbury

FEBRUARY 23-27

10am-3pm

BCYF Roslindale

6 Cummins Highway, Roslindale

FEBRUARY 9-10

10:30am-3pm

BCYF Paris Street

12 Paris Street, East Boston

MARCH 9-13

10am-3pm

The Parish of All Saints

209 Ashmont St, Dorchester

FEBRUARY 11-13

February 11: 1-5pm

February 12 & 13: 10am-3pm

BCYF Curtis Hall

20 South Street, Jamaica Plain

MARCH 23-27

10am-3pm

Boston City Hall

1 City Hall Square, Downtown



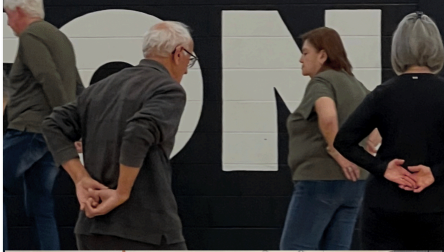
Mayor Michelle Wu



CITY of **BOSTON**



**GOOD TIMES AT THE
EAST BOSTON
SENIOR CENTER**



EAST BOSTON SENIOR CENTER FEBRUARY MENU

2 MONDAY

Dominican Style Chicken
Rice & Beans
Vegetable Medley
Wheat Bread
Chocolate Pudding

3 TUESDAY

Sancocho w/Beef & Chicken &
Potatos
White Rice
Black Beans, Corn & Peppers
Tortilla Wrap
Orange

4 WEDNESDAY

Chicken Pot Pie
w/ Whole Grain Buttermilk
Biscuit
Broccoli
Fig Newton

5 THURSDAY

BBQ Jerk Drumstick
Cilantro Lime Rice
California Blend Vegetables
Cornbread Loaf
Applesauce

6 FRIDAY

Caribbean Beef w/ Peppers
& Onions
Stewed Beans
Green Beans & Red Peppers
Hawaiian Roll
Orange

9 MONDAY

Frango Asado
Brown Rice & Pigeon Peas
Carrots
Dinner Roll
Vanilla Pudding

10 TUESDAY

Bistec Encebollado
Yucca
Broccoli
Wheat Bread
Fruit Cup

11 WEDNESDAY

Lemongrass Beef
White Rice
Bok Choy
Fruit

12 THURSDAY

Pot Roast w/ Gravy
Baked Sweet Potatoes
Vegetable Medley
Wheat Roll
Chocolate Chip Blondie

13 FRIDAY

VALENTINE'S DAY



16 MONDAY



17 TUESDAY

LUNAR YEAR



18 WEDNESDAY

Egg & Cheese Broccoli Bake
w/ Whole Grain Buttermilk
Biscuit
Mixed Vegetables
Pound Cake

19 THURSDAY

Lentil Okra Coconut Stew
White Rice
Brussel Sprouts
Wheat Roll
Cinnamon Apples

20 FRIDAY

Egg Salad Sandwich
Wheat Bun
Italian Pasta Salad
Cole Slaw
Chocolate Chip Cookie

23 MONDAY

Chicken Teriyaki
White Rice
Broccoli
Fruit

24 TUESDAY

Turkey & Swiss Cheese
Sandwich Wheat
Hamburger Bun
Potato Salad
Carrot Raisin Salad
Pear

25 WEDNESDAY

Haitian Stewed Chicken
Drumstick
Yucca
Edamame, Corn & Peppers
Cornbread
Banana

26 THURSDAY

BLACK HISTORY MONTH



27 FRIDAY

Cheesy Vegetable & Rice
Casserole
Seasoned Rice
Green Peas
Dinner Roll
Oatmeal Cookie