



Para proteger la salud de nuestra comunidad durante la época de COVID-19, nuestros Centros de Recursos para la Comunidad están ofreciendo clases virtuales. ¡Existen dos maneras para unirse!





¡Vaya a Facebook y busque **IEHP CRC** para unirse a las clases en VIVO!



Descargue **Cisco Webex Meetings** en su teléfono inteligente Apple o Android. Ingrese el **código de la Junta** (Meeting) de la clase que usted elija, así como la contraseña (Password) **12345**.

¿Necesita ayuda para ingresar a nuestras clases? Llame al **1-866-228-4347**, o al **711** para usuarios de TTY.

Julio 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 10am-10:30am Meditación (español) WebEX: 177 855 6315 10:30m-11am Meditación (inglés) WebEX: 177 855 6315	2 12pm-1pm Barquitos de Calabacin con Enchiladas de Pollo WebEX: 177 170 7083
5 	6 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad WebEX: 177 573 6730	7 9am-10am Ejercicio para Todo el Cuerpo WebEX: 177 106 4409	8 9am-10am Baile Latino WebEX: 177 127 1454	9 10am-11am Medi-Cal Beneficios dentales WebEX: 177 395 1928
12	13 10am-11am Club del Libro K-2 WebEX: 177 995 2722	14 9am-10am Aero Box de Bajo Impacto WebEX: 177 017 3061	15 11am-12pm Yin Yoga WebEX: 177 064 6876	16 10am-11am Nutrición: Envueltos de lechuga con pavo (Spanish) WebEX: 177 276 6906
19 	20 9am-10am Club del Libro 3ero. & 4to. grado WebEX: 177 519 9129	21 9am-10am Ejercicios en Silla WebEX: 177 372 6099	22 9am-10am Modificación de Estilo de Vida: Mejore su salud WebEX: 177 529 7859	23 10am-11am Medi-Cal Beneficios dentales (español) WebEX: 177 528 8522
26	27 9am-10am Club del Libro 5to. & 6to. grado WebEX: 177 918 8677	28 9am-10am Turbo Kick WebEX: 177 363 7370	29 9am-10am Modificación de Estilo de Vida: Mejore su salud (español) WebEX: 177 799 1689	30 10am-11am Nutrición: Almuerzos saludables WebEX: 177 830 1448

¡Nuestro Departamento de Educación para la Salud se ha hecho virtual! Puede unirse a uno de sus seminarios en línea y aprender de todos los diferentes temas sobre salud, desde la diabetes hasta el asma. ¡Son completamente gratis! Y perfectas para los Miembros que extrañan nuestras clases en persona. Haga clic en el enlace para ver las próximas clases bajo demanda. <https://www.iehp.org/about/upcoming-events>
Las clases están sujetas a cambios. (Para una clase en español, consulte el calendario).