













Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng - Riverside

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
<p>1</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất và Tâm thần của Quý vị 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Rau Trộn Cuộn — Dùng thử Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 5 giờ chiều - 5:45 chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>2</p> <p>Nhảy theo hàng 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba Gold 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Thờ Tốt, Sống Khỏe #1 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> 	<p>3</p> <p>Chuyên gia Gia hạn của IEHP</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Cập nhật về Chính sách Nhập cư (Song ngữ) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Rau Trộn Cuộn — Dùng thử Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Kỹ năng Phòng vấn (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	<p>4</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Kỹ năng Phòng vấn 9:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Nhảy theo hàng 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Tự Chăm sóc: Các Cách để Chăm sóc cho Bản thân Tốt hơn 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Yin Yoga 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Bộ dụng cụ cho Người chăm sóc: Vệ sinh Giác ngủ 1 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>5</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #2 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng Đồng #9 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Medicare 101 3 giờ chiều - 3:30 chiều</p> <p>3:30 chiều - 4 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Khiêu vũ Latinh 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>6</p>  <p>Lễ Kỷ niệm CRC 9 giờ sáng - 12 giờ chiều</p>  <p>Niềm vui cho cả gia đình! Nhận quà tặng MIỄN PHÍ, cho đến khi hết quà tặng.</p> <p>*Vắc-xin miễn phí. Chỉ duy nhất hôm nay. www.ruhealth.org/ph-covid-19-vaccine-registration</p>
<p>8</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Mang thai và Sinh nở 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Bữa tối với Cháo Gà tây Dễ dàng — Dùng thử Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 trưa</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất và Tâm thần của Quý vị (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 5 chiều-5:45 chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>9</p> <p>Nhảy theo hàng 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Bữa ăn Ngày của Mẹ với Đầu bếp Mario (Song ngữ) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #2 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba Gold 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Thờ Tốt, Sống Khỏe #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>10</p> <p>Chuyên gia Gia hạn của IEHP</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>CARE, FERA & Kế hoạch Thanh toán theo Cấp độ (Song ngữ) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Bữa tối với Cháo Gà tây Dễ dàng — Dùng thử Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 trưa</p> <p>Làm Vườn Hồng Thu nhỏ (Song ngữ) 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Nghệ thuật và Thủ công cho Trẻ em (Độ tuổi từ 4-11) 5 giờ chiều - 5:45 chiều</p> 	<p>11</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Nhảy theo hàng 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>CPR (Hồi sức tim phổi) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Yin Yoga 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>12</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Bộ dụng cụ cho Người chăm sóc: Vệ sinh Giác ngủ (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Khiêu vũ Latinh 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>13</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Ngày của Mẹ Làm vườn cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 10 giờ sáng - 10:45 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p>
<p>15</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Mang thai và Sinh nở (Tiếng Tây Ban Nha) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Salad Ba Nguyên liệu — Dùng thử Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Ngày Sức khỏe cho Người mẹ 2 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Hỗ trợ Trước & Sau khi Sinh Hội chúng tôi cách đăng ký.</p>  <p>*Miễn phí Quà tặng dành cho Mẹ & Bé, cho đến khi hết quà tặng.</p>	<p>16</p> <p>Nhảy theo hàng 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba Gold 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> 	<p>17</p> <p>Chuyên gia Gia hạn của IEHP</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Chuẩn bị, Cứu Mạng sống 10 giờ sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Salad Ba Nguyên liệu — Dùng thử Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Nghệ thuật và Thủ công cho Trẻ em (Độ tuổi từ 4-11) 5 giờ chiều - 5:45 chiều</p> 	<p>18</p> <p>ĐÃ ĐÓNG 9 giờ sáng - 11:30 sáng</p> <p>Khiêu vũ Latinh Đã hủy</p> <p>Nhảy theo hàng Đã hủy</p> <p>Yin Yoga 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>19</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #10 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-cal 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Khiêu vũ Latinh 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> 	<p>20</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #1 9:45 sáng - 10:45 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 trưa</p> <p>Salad Trái cây Sundae — Dùng thử Thực phẩm Trẻ em 12:15 trưa - 1 giờ chiều</p> 
<p>22</p> <p>NGÀY GIÁM CĂNG THẲNG Chương trình Hải kịch Tiếng cười & Chăm sóc Bản thân 9 giờ sáng - 10 giờ sáng (Tiếng Tây Ban Nha) 10:15 sáng - 11:15 sáng</p> <p>Thiền 9 giờ sáng - 10 giờ sáng 10:15 sáng - 11:15 sáng (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>*Lấy lại Bình tĩnh (Song ngữ) 11:30 sáng - 12:30 trưa</p> <p>Zumba với Ghế 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 5 giờ chiều - 5:45 chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều.</p> <p>*Bữa trưa nhẹ sẽ được cung cấp cho lớp 11:30 sáng</p> 	<p>23</p> <p>Nhảy theo hàng 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba Gold 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #2 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #3 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> 	<p>24</p> <p>Chuyên gia Gia hạn của IEHP</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Gà Salsa Hầm — Dùng thử Thực phẩm 12:30 trưa - 1:30 chiều</p> <p>Phòng vấn Thứ (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	<p>25</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Phòng vấn Thứ 9:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Nhảy theo hàng 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>CPR (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Yin Yoga 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>26</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumbini (Độ tuổi 0-3) 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-cal (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Khiêu vũ Latinh 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> 	<p>27</p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> 
<p>29</p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> 	<p>30</p> <p>Nhảy theo hàng 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Ăn uống Lành mạnh Sống Năng động #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Zumba Gold 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Thờ Tốt, Sống Khỏe #2 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>31</p> <p>Chuyên gia Gia hạn của IEHP</p> <p>ĐÃ ĐÓNG 9 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Sức mạnh và Thể lực Đã hủy</p> <p>Zumba với Ghế Đã hủy</p> <p>Gà Salsa Hầm — Dùng thử Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 12:30 trưa - 1:30 chiều</p> <p>Làm vườn Cà chua (Song ngữ) 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	<p>Tháng Năm là Tháng Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần. Giảm căng thẳng, giải tỏa tâm trí và tăng năng lượng của quý vị. Tham gia các lớp học MIỄN PHÍ của chúng tôi.</p> <p>Mặc đồ màu XANH vào những ngày quý vị thấy để thể hiện sự ủng hộ của quý vị đối với Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần</p>	<p>SCAN TÔI!</p> <p>Sử dụng điện thoại của quý vị scan mã QR để xem toàn bộ lịch học của các lớp học MIỄN PHÍ của chúng tôi</p> 	

Chúng tôi chữa lành và truyền cảm hứng cho tinh thần con người.

Các lớp học có thể thay đổi.

Tất cả các lớp học là trên cơ sở ai đến trước, được nhận trước.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(đối diện với Galleria at Tyler)

Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 6 giờ chiều, Thứ 7, 8:30 sáng - 1 giờ chiều

1-866-228-4347 • Người dùng TTY xin gọi 711

www.iehp.org/crcClasses