

Trung Tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng - SAN BERNARDINO

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
<p>1</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Hiểu biết về Bệnh tiểu đường #1 10am-11am</p> <p>Nhảy theo Hàng 11am-12pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Cuộc sống của Tôi Lựa chọn của Tôi 1:30pm-2:30pm</p> <p>Thế hình cho Người cao tuổi 2:30pm-3:30pm</p> <p>Nghệ thuật & Thủ công mỹ nghệ cho Trẻ em (4-17 tuổi) 4pm-5pm</p>	<p>2</p> <p>Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal</p> <p>Nhảy La-tinh 9am-10am</p> <p>Medicare 101 10am-10:30am (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30am-11am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Sức khỏe Vú & Cổ tử cung (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cách Tìm Kiếm Việc Làm 3pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>Chuyên gia Gia hạn Chương trình Y tế Inland Empire IEHP</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Thói Quen Cho Giác Ngủ Chất Lượng (Tiếng Tây Ban Nha) 10am-11am</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Trở thành Mẹ #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 1pm-2pm</p> <p>Hiểu biết về Bệnh Tiểu đường #9 (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 4pm-5pm</p> <p>Aerobic Boxing 5pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Tăng sức mạnh và Điều hòa 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Veggie Scramble Wraps—Trình diễn Món ăn (Song ngữ) 11:45am-12:45pm</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Line Dance 2pm-3pm</p> <p>Cách Tìm Kiếm Việc Làm (Tiếng Tây Ban Nha) 3pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>NGÀY IT CĂNG THẲNG HƠN!</p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Kem Bơ Đậu Phộng Sinh tố Chuối—Trình diễn Món ăn (Song ngữ) 10:30am-11:30am</p> <p>Kiểm soát căng thẳng* 12pm-1pm (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Thiền định 1:30pm-2:30pm</p> <p>Tiếng cười và Chăm sóc Bản thân Chương trình Hải kịch (Song ngữ) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> <p>*Bữa trưa nhẹ sẽ được cung cấp cho những người tham gia trong lớp học 12 giờ đêm.</p>	<p>6</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 10am-10:45am</p> <p>Zumba cho trẻ em (4-11 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Fruit Salad Sundae—Trình diễn Món ăn cho Trẻ em (4-11 tuổi) 12pm-12:45pm</p>
<p>8</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Hiểu biết về Bệnh tiểu đường #2 10am-11am</p> <p>Nhảy theo Hàng 11am-12pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Hít thở Sâu, Sóng Khỏe #2 1:30pm-2:30pm</p> <p>Thế hình cho Người cao tuổi 2:30pm-3:30pm</p> <p>Giờ Trò chơi dành cho Trẻ em (4-17 tuổi) 4pm-5pm</p>	<p>9</p> <p>Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal</p> <p>Nhảy La-tinh 9am-10am</p> <p>Thói Quen Cho Giác Ngủ Chất Lượng 10am-11am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Kiến thức Tài chính (Tiếng Tây Ban Nha) 3pm-4:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Chuyên gia Gia hạn Chương trình Y tế Inland Empire IEHP</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Bữa ăn Ngày của Mẹ với Đầu bếp Mario — Trình diễn Món ăn (Song ngữ) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng Đồng #10 1pm-2pm</p> <p>Hiểu biết về Bệnh Tiểu đường #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #3 4pm-5pm</p> <p>Aerobic Boxing 5pm-6pm</p>	<p>11</p> <p>Tăng sức mạnh và Điều hòa 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Easy Turkey Skillet Bữa tối—Trình diễn Món ăn (Song ngữ) 11:45am-12:45pm</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Nhảy theo Hàng 2pm-3pm</p> <p>Làm vườn: Vườn Hồng Thu Nhỏ (Song ngữ) 3pm-4pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Tự Định hướng) 10am-11am</p> <p>Aerobic Boxing 11am-12pm</p> <p>Ngày hội Sức khỏe cho Người mẹ 2pm-5pm</p> <p>Làm điều gì đó cho chính mình. Hời chúng tôi cách đăng ký.</p>  <p>*Miễn phí Quà tặng dành cho Mẹ & Bé, cho đến khi hết quà tặng.</p>	<p>13</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 10am-10:45am</p> <p>Zumba cho trẻ em (4-11 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Ngày của Mẹ Làm vườn— Làm vườn cho Trẻ em (4-11 tuổi) 12pm-12:45pm</p>
<p>15</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Hiểu biết về Bệnh tiểu đường #3 10am-11am</p> <p>Line Dance 11am-12pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 1:30 chiều-2:30 chiều</p> <p>Thế hình cho Người cao tuổi 2:30pm-3:30pm</p> <p>Nghệ thuật & Thủ công mỹ nghệ cho Trẻ em (4-17 tuổi) 4pm-5pm</p>	<p>16</p> <p>Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal</p> <p>Nhảy Latin 9am-10am</p> <p>Nhập cư và Chính sách Cập nhật (Song ngữ) 10am-11am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Chuẩn bị sẵn sàng, Cứu một Cuộc sống (Song ngữ) 3pm-5pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>Chuyên gia Gia hạn Chương trình Y tế Inland Empire IEHP</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất và Tâm thần của Quý vị (Tiếng Tây Ban Nha) 10am-11am</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Cuộc Sống của Tôi, Lựa Chọn của Tôi (Tiếng Tây Ban Nha) 1pm-2pm</p> <p>Trở thành Mẹ #6 2:3pm-3:30pm</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng Đồng #1 4pm-5pm</p> <p>Aerobic Boxing 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>ĐÃ ĐÓNG 9am-11:30am</p> <p>Tăng sức mạnh và Điều hòa Hủy bỏ Zumba Hủy bỏ Three Sister Salad—Trình diễn Món Ăn (Song ngữ) 12pm-1pm</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Nhảy theo Hàng 2pm-3pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>19</p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Tự Định hướng) 10am-11am</p> <p>Aerobic Boxing 11am-12pm</p> <p>Chương trình Mức Giá Năng Lượng Thay Thế của California (CARE), Chương trình Trợ Giúp Giá Điện cho Gia Đình (FERA) & Kế hoạch Chi trả Theo Cấp độ (Song ngữ) 1pm-2pm</p> <p>Kiến thức Tài chính 3pm-4:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Lễ Kỷ Niệm Trung Tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng CRC 9am-12pm</p>  <p>Niềm vui cho cả gia đình! Tạo hình bóng bay, siêu anh hùng, trình diễn lớp học và hơn thế nữa! Các phần quà miễn phí cho đến khi hết hàng.</p>
<p>22</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Hít thở Sâu, Sóng Khỏe #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 10am-11am</p> <p>Line Dance 11am-12pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #4 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #4 1:30pm-2:30pm</p> <p>Thế hình cho Người cao tuổi 2:30pm-3:30pm</p>	<p>23</p> <p>Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal</p> <p>Nhảy La-tinh 9am-10am</p> <p>Hồi sức tim phổi 10am-11am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Diễn đàn Nâng cao nhận thức về bệnh Alzheimer (Song ngữ) 3pm-4pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Chuyên gia Gia hạn Chương trình Y tế Inland Empire IEHP</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Hiểu Biết Về Bệnh Tiểu Đường #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 1pm-2pm</p> <p>Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sóng Năng động #1 4pm-5pm</p> <p>Aerobic Boxing 5pm-6pm</p>	<p>25</p> <p>Tăng sức mạnh & Điều hòa 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Slow Cooker Salsa Thịt gà—Trình diễn Món Ăn (Song ngữ) 11:45am-12:45pm</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Nhảy theo Hàng 2pm-3pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>26</p> <p>Yoga 9am-10am</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Tự Định hướng) 10am-11am</p> <p>Aerobic Boxing 11am-12pm</p> <p>Sức khỏe của quý vị và Thế hình cho Người cao tuổi 12:30pm-1:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> 
<p>29</p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> 	<p>30</p> <p>Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal</p> <p>Nhảy La-tinh 9am-10am</p> <p>Hồi sức tim phổi (Tiếng Tây Ban Nha) 10am-11am</p> <p>Zumba cho trẻ sơ sinh và trẻ em (0-3 tuổi) 11am-11:45am</p> <p>Thiền định 12:30pm-1:30pm</p> <p>Bingocize (Song ngữ) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>31</p> <p>Chuyên gia Gia hạn Chương trình Y tế Inland Empire IEHP</p> <p>ĐÃ ĐÓNG 9am-12pm</p> <p>Zumba Hủy bỏ</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30pm-1:30pm</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng Đồng #2 1pm-2pm</p> <p>Trở thành Mẹ #5 (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Hít thở Sâu, Sóng Khỏe #1 4pm-5pm</p> <p>Aerobic Boxing 5pm-6pm</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>Hãy mặc màu xanh lá cây vào những ngày quý vị thấy để thể hiện sự ủng hộ đối với Nhận thức về Sức khỏe Tâm thần</p> <p>Các gói gia hạn Medi-cal Tháng Bảy đã được gửi qua đường bưu điện, quý vị không biết phải làm gì? Chương trình Y tế Inland Empire IEHP luôn sẵn sàng trợ giúp vào Thứ Tư hàng tuần. Gặp gỡ Chuyên gia Gia hạn của chúng tôi tại Trung Tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng CRC.</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.

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410
(tại Marshalls Plaza)

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

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

www.iehp.org/crcClasses