

**Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Mayo es el Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental. Reduzca el estrés, despeje su mente y aumente su energía. Participe en nuestras clases GRATIS.</b></p> <p>Use algo verde en los días que vea  para mostrar su apoyo a la Conciencia sobre la Salud Mental.</p> <p><b>Los paquetes de Julio de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro Especialista de Renovación todos los miércoles.</b></p>		<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 1</p> <p><b>Club de Tejido</b> (autodirigido) (bilingüe) 9am-10am</p> <p><b>Yoga Flow</b> 9am-10am</p> <p><b>Obtenga más información sobre los servicios legales y de ciudadanía/inmigración gratuitos</b> (bilingüe) 10am-11am</p> <p><b>Betabel y Mandarinas Doradas — Demostración de Alimentos</b> (español) 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Baile cardio</b> 3pm-4pm</p>	<p>2</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 9am-10am</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Cuidado Personal: Las Mejores Formas de Cuidarse</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Baile en Línea</b> 12pm-1pm </p> <p><b>Zumba</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Zumba para Niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p><b>CERRADO</b> 3</p> <p><b>3pm-6pm</b></p> <p><b>Comprender la Diabetes #2</b> (español) 9am-10am</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mi #4</b> (español) 10:30am-11:30am </p> <p><b>Vivir Plenamente #3</b> (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> Cancelado</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> Cancelado</p>	<p>4</p> <p><b>Zumba</b> 10:45am-11:45am</p> <p><b>Espagueti con pavo — Demostración de Alimentos para Niños</b> (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p><b>Zumba para Niños</b> (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>6</p> <p><b>*Quesadillas de Verduras — Demostración de Alimentos</b> 10am-11am</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>*Quesadillas de Verduras — Demostración de Alimentos</b> 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p><b>Meditación</b> 12pm-1pm </p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>*Actividad de cuidado personal</b> (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>7</p> <p><b>*Artes y manualidades</b> (bilingüe) 9am-10am</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio</p> <p><b>Baile en Línea</b> 9am-10am</p> <p><b>Comprender la Diabetes #3</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Corazón Saludable #3</b> (español) 1pm-2pm</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #1</b> (español) 4pm-5pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 8</p> <p><b>Club de Tejido</b> (autodirigido) (bilingüe) 9am-10am</p> <p><b>Yoga Flow</b> 9am-10am</p> <p><b>Conservación de energía y no use el celular mientras conduce</b> (bilingüe) 10am-11am</p> <p><b>Quesadillas de Verduras — Demostración de Alimentos</b> (español) 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Baile cardio</b> 3pm-4pm</p>	<p>9</p> <p><b>Día del bienestar maternal 10am-1pm</b></p> <p><b>Obtenga apoyo prenatal y posparto. Escanee el código QR para aprender mas.</b></p>  <p><b>*¡Gratis! Regalos para la mamá y el bebé, hasta agotar existencias.</b></p>	<p>10</p> <p><b>Cómo Iniciar como Mamá #4</b> 9am-10am</p> <p><b>Mi Vida, Mi Elección</b> (español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Comprender la Diabetes #3</b> (español) 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 1</b> 4pm-6pm</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>	<p>11</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 10am-11am</p> <p><b>Yoga para Niños</b> (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> <p><b>Artes y manualidades para Niños</b> (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p>
<p>13</p> <p><b>*Parfait de Chía del Valle de California — Demostración de Alimentos</b> 10am-11am</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>*Parfait de Chía del Valle de California — Demostración de Alimentos</b> 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p><b>Meditación</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Sus Beneficios de Salud y Bienestar</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Artes y manualidades para Niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>14</p> <p><b>Baile en Línea</b> 9am-10am </p> <p><b>Embarazo y Parto</b> 9am-10am</p> <p><b>Vivir Plenamente #3</b> (español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Vivir Bien en la Comunidad #3</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mi #4</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 15</p> <p><b>Celebración del Mes de la Herencia Asiática y las Islas del Pacífico 9am-12pm</b></p>  <p><b>Kokoda — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe) 11am-12pm</p> <p><b>Taller: Trabajador de Salud de la Comunidad (CHW)</b> 1pm-2pm</p> <p>2:15pm-3:15pm (español)</p> <p><b>Baile cardio</b> 3pm-4pm</p> <p><b>*Hora de Juegos</b> (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>16</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>17</p> <p><b>Corazón Saludable #1</b> 9am-10am</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #2</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Comprender la Diabetes #4</b> 12pm-1pm</p> <p><b>*Artes y manualidades</b> (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 2</b> 4pm-6pm</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mi #2</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Zumba</b> 10:45am-11:45am</p> <p><b>Zumba para Niños</b> (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>20</p> <p><b>*Sopa de tortilla de aguacate — Demostración de Alimentos</b> 10am-11am</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>*Sopa de tortilla de aguacate — Demostración de Alimentos</b> 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p><b>Meditación</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para Niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>21</p> <p><b>Sopa de tortilla de aguacate — Demostración de Alimentos</b> (español) 9am-10am</p> <p><b>Baile en Línea</b> 9am-10am </p> <p><b>Vivir Plenamente #1</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Vivir Bien en la Comunidad #4</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mi #1</b> (español) 4pm-5pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p>22</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>23</p> <p><b>Salud de los senos y de cuello uterino</b> (bilingüe) 9am-10am</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 9am-10am</p> <p><b>Club de Tejido</b> (autodirigido) (bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>RCP</b> (español) 12pm-3pm</p> <p><b>Baile en Línea</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Zumba</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Zumba para Niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>24</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #2</b> (español) 9am-10am</p> <p><b>Corazón Saludable #1</b> (español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Cómo Iniciar como Mamá #4</b> (español) 12pm-1pm</p> <p><b>*Artes y manualidades</b> (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 3</b> 4pm-6pm</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b></p>	<p>25</p>  <p><b>CERRADO</b></p>
<p>27</p>  <p><b>CERRADO</b></p>	<p>28</p> <p><b>Baile en Línea</b> 9am-10am</p> <p><b>Pregnancy and Delivery</b> (Spanish) 9am-10am</p> <p><b>Mi Vida, Mi Elección</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Comprender la Diabetes #4</b> (Spanish) 1pm-2pm</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Vivir Plenamente #1</b> (español) 4pm-5pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm </p>	<p>29</p> <p><b>Yoga Flow</b> 9am-10am</p> <p><b>*Ensalada de Frutas con Miel y Jengibre — Demostración de Alimentos</b> 10am-11am</p> <p>11:30am-12:30pm (español)</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p><b>Sus Beneficios de Salud y Bienestar</b> (español) 11am-12pm</p> <p><b>Taller: Trabajador de Salud de la Comunidad (CHW)</b> 1pm-2pm</p> <p>2:15pm-3:15pm (español)</p> <p><b>Baile cardio</b> 3pm-4pm</p>	<p>30</p> <p><b>Cómo hacer ejercicio usando una silla</b> 9am-10am</p> <p><b>RCP</b> 10am-1pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Baile en Línea</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Zumba</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Zumba para Niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>31</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mi #1</b> 9am-10am</p> <p><b>Corazón Saludable #2</b>(español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #1</b> 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p> <p><b>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 4</b> 4pm-6pm</p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>	<p></p> <p><b>¡ESCANEE!</b></p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.

 3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (frente a Galleria at Tyler)

 De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm

 1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

 www.iehp.org/crcClasses