
















Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE


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