














Centro de Recursos para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Febrero es el mes del corazón en Estados Unidos. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Revise nuestras clases GRATUITAS del mes sobre la salud cardíaca. Use prendas ROJAS los días marcados con corazones.</p> 		<p>1</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Actualizaciones de Políticas de Inmigración (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Camote salteado — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Estrategias para Buscar Trabajo (español) 1pm-3pm</p>	<p>2</p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Estrategias para Buscar Trabajo 9:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Medicare 3pm-3:30pm 3:30pm-4pm (español)</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>Corazón Saludable #2 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #4 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #3 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p> 	<p>4</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Sushi de Frutas — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> 
<p>6</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Relaciones Saludables 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Tostadas de Frijoles — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la Diabetes #3 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Autocontrol del Asma #2 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Comprender la Diabetes #4 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>California Lifeline y la lista de no llamar (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Tostadas de Frijoles — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar 1pm-2pm</p>	<p>9</p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Caja de Herramientas del Cuidador: Salud del corazón 10am-12pm</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> 	<p>10</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Corazón Saludable #3 (español) 12pm-1pm</p> <p>Caja de Herramientas del Cuidador: Salud del corazón (español) 1pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p> 	<p>11</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Jardín Encantado para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>13</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Relaciones Saludables (español) 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Rollos de fruta de primavera — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Autocontrol del Asma #1 2:30pm-3:30pm</p> <p>Comprender la Diabetes #4 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> 	<p>15</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado</p> <p>Zumba en Silla Cancelado</p> <p>Demostración de Alimentos (español) Cancelado</p>	<p>16</p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Jardín Encantado (bilingüe) 1pm-2pm</p> <p>Comidas saludables para el corazón — Demostración de Alimentos con Chef Mario (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> 	<p>17</p> <p>Corazón Saludable #3 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Autocontrol del Asma #2 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #4 12pm-1pm</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>CERRADO</p> 
<p>20</p> <p>CERRADO</p> 	<p>21</p> <p>Corazón Saludable #4 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Comprender la Diabetes #5 2:30pm-3:30pm</p> <p>Cómo Iniciar Como Mamá #2 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> 	<p>22</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Rollos de fruta de primavera — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Simulación de una Entrevista (español) 1pm-3pm</p> 	<p>23</p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Simulación de una Entrevista 9:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #3 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #5 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 12pm-1pm</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>25</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 (español) 9:45am-10:45am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>27</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Ensalada de huevo y aguacate — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p> 	<p>28</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #4 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Jardín de hierbas colgante (bilingüe) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Autocontrol del Asma #1 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Comprender la Diabetes #5 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Reúname con nuestro Trabajador de Salud de la Comunidad (Community Health Worker, CHW) y conéctese con los servicios de su área, como alimentación, vivienda, trabajo, y guardería.</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