


Centro de Recursos para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Junio es el mes del ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.</p> <p>Agosto — Los paquetes 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>1</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Manzanas Preparadas en Olla a Fuego Lento — Demostración de Alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Baile en Linea 2pm-3pm Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 2:30pm-3:30pm 3:30pm-4:30pm (español) Yoga 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Conceptos Básicos de Medicare 12pm-12:30pm (español) 12:30pm-1pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-4pm Habilidades en la Redacción de Currículums 3pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 10am-10:45am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am Licuado de Plátano Y Bayas — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>5</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #4 10am-11am Baile en Linea 11am-12pm Coma Sano, Permanezca Activo #2 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Mi Vida, Mi Elección 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Manualidades para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 6</p> <p>Baile Latino 9am-10am Sus Beneficios de Salud y Bienestar 10am-11am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 7</p> <p>Zumba 9am-10am Caja de Herramientas para Cuidadores: Envejecimiento Resiliente 10am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Cómo Iniciar como Mamá #7 1pm-2pm Comprender la Diabetes #3 (español) 2:30pm-3:30pm Corazón Saludable #1 (español) 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am La Verdura del Mes— Demostración de Alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Baile en Linea 2pm-3pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-4pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Sandwiches de Manzana — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 12:30pm-1:15pm Habilidades en la Redacción de Currículums (español) 3pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 10am-10:45am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am Jardín del Día del Padre Para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>12</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #5 10am-11am Baile en Linea 11am-12pm Coma Sano, Permanezca Activo #3 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Manualidades para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 13</p> <p>Baile Latino 9am-10am Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 10am-11am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Mes del Orgullo LGBTQ*(bilingüe) 12pm-1pm Meditación 12:30pm-1:30pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Pudín Vietnamita de Maíz Dulce — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm Yoga 5pm-6pm <small>*Se proporcionará un almuerzo ligero para quienes tomen la clase de las 12pm.</small></p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 14</p> <p>Zumba 9am-10am Jardinería: verduras de Verano (bilingüe) 10am-11am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #3 1pm-2pm Comprender la Diabetes #4 (español) 2:30pm-3:30pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm Coma Sano, Permanezca Activo #2 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado Zumba 10:30am-11:30am Bocados de Energía Fáciles y Crudos — Demostración de Alimentos (bilingüe) 12pm-1pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Baile en Linea 2pm-3pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 3pm-4pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm “Slamming” y el uso del teléfono en emergencias (bilingüe) 12pm-1pm Hora de Películas para Niños (de 4 a 17 años) 2:30pm-4:30pm Estrategias para Buscar Trabajo 3pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>CERRADO en conmemoración de Juneteenth</p>
<p>19</p> <p>CERRADO en conmemoración de Juneteenth</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 20</p> <p>Baile Latino 9am-10am Actualizaciones de Normas de Inmigración (bilingüe) 10am-11am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 3pm-4pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 21</p> <p>Zumba 9am-10am Comida Colorida con Chef Mario — Demostración de Alimentos (bilingüe) 10am-11am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Respire Bien, Viva Bien #2 1pm-2pm Comprender la Diabetes #5 (español) 2:30pm-3:30pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm Corazón Saludable #1 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Baile en Linea 2pm-3pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 3pm-4pm Momentos de diversión con papá (Figuras paternas y niños 4+) 4pm-5:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Caja de Herramientas para Cuidadores: envejecimiento resiliente (español) 1pm-3pm Estrategias para Buscar Trabajo (español) 3pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 10am-10:45am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p>
<p>26</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #6 10am-11am Baile en Linea 11am-12pm Cómo iniciar como mamá #4 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #4 1:30pm-2:30pm Cómo Hacer Ejercicio Usando Una Silla 2:30pm-3:30pm Manualidades para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 27</p> <p>Baile Latino 9am-10am RCP 10am-1pm Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 3pm-4pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 28</p> <p>Zumba 9am-10am Mi Vida, Mi Elección (español) 10:30am-11:30am Comprender la Diabetes #6 (español) 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm Coma Sano, Permanezca Activo #3 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Hora de Películas para Niños (de 4 a 17 años) 12pm-2pm Bingocize (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 3pm-4pm Line Dance 2pm-3pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm RCP (español) 12pm-3pm Manualidades para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p></p> <p>¡ESCANEME! 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.

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

 Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábados, 8:30am-1pm

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

 www.iehp.org/crcClasses