




Centro de Recursos para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Marzo es el Mes nacional de la nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables.</p> <p>Busque  y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.</p>	<p>Reúnase 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>1</p> <p>Zumba 9am-10am Caja de Herramientas para Cuidadores: salud de la mujer 10am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #6 1pm-2pm Comprender la Diabetes #6 (español) 2:30pm-3:30pm Corazón Saludable #3 (español) 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Conceptos Básicos de Medicare 11:30am-12pm (español) 12pm-12:30pm Meditación 12:30pm-1:30pm Educación financiera (español) 2pm-3:30pm Baile en Línea 2pm-3pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Educación financiera 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>4</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>6</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #6 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Coma Sano, Permanezca Activo #3 (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 Puré de coliflor con queso— Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>7</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Baile Latino 9am-10am Prepárese y salve un vida (bilingüe) 10am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Yogur y Parfaits de Frutas— Demostración de Alimentos (bilingüe) 2pm-3pm Autoestima 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Zumba 9am-10am Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 10am-11am 11am-12pm (español) Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #7 1pm-2pm Comprender la Diabetes #7 (español) 2:30pm-3:30pm Coma Sano, Permanezca Activo #4 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Manualidad de comedero para pájaros (bilingüe) 11:30am-12:30pm Meditación 12:30pm-1:30pm Baile en Línea 2pm-3pm Caja de Herramientas para Cuidadores: salud de la mujer (español) 2pm-4pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>11</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 Yogur y Parfaits de Frutas — Demostración de Alimentos para niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>13</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #7 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Coma Sano, Permanezca Activo #4 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Autocontrol del asma #2 (español) 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Envueltos vegetarianos de pavo — Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>14</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Baile Latino 9am-10am Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 10am-11am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Tacos de Atún — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Autoestima (español) 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>Zumba 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Mi Vida, Mi Elección (español) 1pm-2pm Cómo Iniciar como Mamá #2 (español) 2:30pm-3:30pm Vivir Bien en la Comunidad #8 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p>CERRADO 9am-11:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado Zumba Cancelado Meditación 12:30pm-1:30pm Baile en Línea 2pm-3pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Consejos Inteligentes para los Servicios Públicos y Telefónicos (bilingüe) 12pm-1pm Cómo Escribir su Currículum Vitae 1:30pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>18</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 de Mariposas — Jardinería para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>20</p> <p>Zumba 9am-10am Comprender la Diabetes #8 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Coma Sano, Permanezca Activo #1 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Corazón Saludable #4 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Thai Pad Woon Sen — Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>21</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</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 Omelette de Chile Relleno — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2pm-3pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Zumba 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Autocontrol del asma #1 (español) 1pm-2pm Corazón Saludable #4 (español) 2:30pm-3:30pm Mi Vida, Mi Elección 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 12:30pm-1:30pm Meditación 12:30pm-1:30pm Baile en Línea 2pm-3pm Espectáculo de Magia para niños (de 0 a 17 años) 3:30pm-4:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Cómo Escribir su Currículum Vitae (español) 1pm-2pm Hora de Películas para Niños (de 0 a 17 años) 2:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>25</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>27</p> <p>Zumba 9am-10am Autocontrol del asma #2 10am-11am Baile en Línea 11am-12pm Cómo Iniciar como Mamá #3 11:30am-12:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Corazón Saludable #1 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Pastel de ángel con moras — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p>28</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Baile Latino 9am-10am RCP 10am-1pm Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Meditación 12:30pm-1:30pm Sus Beneficios de Salud y Bienestar 2pm-3pm Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Zumba 9am-10am Jardín de Bulbos para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Autocontrol del asma #1 1pm-2pm Comprender la Diabetes #8 (español) 2:30pm-3:30pm Coma Sano, Permanezca Activo #1 (español) 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Meditación 12:30pm-1:30pm RCP (español) 1:30pm-3:30pm Baile en Línea 2pm-3pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>31</p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Meditación para Niños (de 4 a 11 años) 2:30pm-3:15pm Zumba 5pm-6pm</p>	 <p>¡ESCANEE ME! 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