




Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng - RIVERSIDE


THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
	 <p>SCAN TÔI! Sử dụng điện thoại của quý vị scan mã QR để xem toàn bộ lịch học của các lớp học MIỄN PHÍ của chúng tôi.</p>		<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 1</i></p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Sức khỏe Vú và Cổ tử cung 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-cal 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 2</i></p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #2 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Tự quản lý Bệnh hen suyễn #2 12 giờ trưa - 1 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	 <p>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng ĐÃ ĐÓNG</p>
 <p>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng ĐÃ ĐÓNG</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 6</i></p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Yoga 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Trở thành một Người mẹ #4 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 7</i></p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Bát Xà lách Châu Á (Asian Lettuce Bowls) — Demo Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #8 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) 4:30 chiều-5:30 chiều</p> <p>Zumba cho Trẻ em (4-11 tuổi) 5 chiều-5:45 chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 8</i></p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Cập nhật Chính sách Nhập cư (Song ngữ) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Yoga 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>CPR (Hồi sức tim phổi) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 9</i></p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Tự quản lý Bệnh hen suyễn #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ chiều - 1 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Medicare 101 3 giờ chiều-3:30 chiều</p> <p>3:30 chiều - 4 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p>	<p>10</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Yoga 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Bắt đầu Khu vườn Mùa đông của Quý vị cho Trẻ em (4-11 tuổi) 10:30 sáng - 11:15 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p>
<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 12</i></p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Yoga 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Lời khuyên Thông minh về Dịch vụ Tiện ích & Điện thoại (song ngữ) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Demo Thực phẩm Đã hủy</p> <p>Dạy thi 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 13</i></p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Trở thành một Người mẹ #5 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 14</i></p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> <p>9 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Bát Xà lách Châu Á (Asian Lettuce Bowls) — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #6 4:30 chiều-5:30 chiều</p> <p>Zumba cho Trẻ em (4-11 tuổi) 5 chiều-5:45 chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 15</i></p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều</p> <p>ĐÃ ĐÓNG</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều</p> <p>Khiêu vũ Latinh Đã hủy</p> <p>Thiền Đã hủy</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 16</i></p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Tự quản lý Bệnh hen suyễn #1 12 giờ chiều - 1 giờ chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	<p>17</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Yoga 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Sinh tố Sô-cô-la (Chocolate Power Smoothie) cho Trẻ em — Demo Thực phẩm cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 10:30 sáng - 11:15 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p>
<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 19</i></p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Yoga 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Rau Chân vịt Nhung Sữa chua (Yogurt Spinach Dip) — Demo Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Dạy thi (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 20</i></p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #4 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #7 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 21</i></p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Rau Chân vịt Nhung Sữa chua (Yogurt Spinach Dip) — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #9 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #3 4:30 chiều-5:30 chiều</p> <p>Zumba cho Trẻ em (4-11 tuổi) 5 chiều-5:45 chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 22</i></p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-cal (Tiếng Tây Ban Nha) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>CPR (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 23</i></p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Tự quản lý Bệnh hen suyễn #1 (Tiếng Tây Ban Nha) 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	<p>24</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Yoga 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p>
<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 26</i></p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Yoga 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Gà và Cơm — Demo Thực phẩm 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Vườn Rau 1 giờ chiều-2 giờ chiều (Song ngữ)</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 27</i></p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #1 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trở thành một Người mẹ #8 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #5 (Tiếng Tây Ban Nha) 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 28</i></p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Zumba với Ghế 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Gà và Cơm — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #4 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #9 4:30 chiều-5:30 chiều</p> <p>Zumba cho Trẻ em (4-11 tuổi) 5 chiều-5:45 chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 29</i></p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Sức khỏe Vú và Cổ tử cung (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng 30</i></p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #5 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #1 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p>	

Chúng tôi chữa lành và truyền cảm hứng cho tinh thần con người.

Các lớp học có thể thay đổi.

Tất cả các lớp học là trên cơ sở ai đến trước, được nhận trước.

 3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (đối diện với Galleria tại Tyler)

 Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 6 giờ chiều • Thứ Bảy, 8:30 sáng - 1 giờ chiều

 1-866-228-4347 • Người dùng TTY xin gọi 711

 www.iehp.org/crcClasses