




Các Lớp học của Trung Tâm Nguồn Trợ Giúp Cộng Đồng - SAN BERNARDINO

| THỨ HAI | THỨ BA | THỨ TƯ | THỨ NĂM | THỨ SÁU | THỨ BẢY |
|--|---|--|---|--|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Nhận hỗ trợ về đơn đăng ký Medi-Cal và những hỗ trợ khác từ nhân viên Medi-Cal tại chỗ.</p> </div> | | | <p><i>Nhân viên Đủ điều kiện nhận Medi-Cal Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 1</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Medicare 101 2 giờ chiều - 2:30 chiều 2:30 chiều - 3 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 2</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Knitting & Crochet Club) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Aerobic Boxing 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-Cal 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> |  <p>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng ĐÃ</p> |
|  <p>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Cộng đồng ĐÃ</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 6</p> <p>Bánh mì Nướng Bơ Cao cấp - Demo Thực phẩm 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>An toàn với Dịch vụ Tiện ích & Điện thoại của Quý vị (Song ngữ) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #6 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #2 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Bệnh Hen suyễn trong Gia đình #2 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Yoga</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 7</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #2 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #2 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Cơm Chiên Súp lơ (Cauliflower Fried Rice) — Demo Thực phẩm 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #2 4 giờ chiều - 5 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng Đủ điều kiện nhận Medi-Cal Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 8</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Thực ăn Lành mạnh có Hương vị Tuyệt vời 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Cơm Chiên Súp lơ (Cauliflower Fried Rice) — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 9</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Knitting & Crochet Club) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Aerobic Boxing 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>CPR (Hồi sức tim phổi) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Đồ ăn nhẹ cho Bữa tiệc Sân vườn (song ngữ) 3:30 chiều - 4:30 chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p>10</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 10:30 sáng - 11:15 sáng</p> <p>Bagel Fruit Pizzas (Bánh pizza Trái cây Bagel) — Demo Thực phẩm cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p> |
| <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 12</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) (Tiếng Tây Ban Nha) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #7 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Thế dục với Ghế 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị (Tiếng Tây Ban Nha) 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 13</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Phòng vấn Giả (Mock Interviewing) 10 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #8 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #3 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Bệnh Hen suyễn trong Gia đình #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p>ĐÃ ĐÓNG</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều</p> <p>9 giờ sáng - 11 giờ sáng Ăn uống Lành mạnh Sống Năng động #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị 1:30 chiều - 2:30 chiều</p> <p>Bát Xà lách Châu Á (Asian Lettuce Bowls) — Demo Thực phẩm 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #3 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Aerobic Boxing</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng Đủ điều kiện nhận Medi-Cal Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 15</p> <p style="text-align: center;">ĐÃ ĐÓNG</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều</p> <p>Sức mạnh và Thể lực Đã Hủy</p> <p>Zumba Đã Hủy</p> <p>Thiền Đã Hủy</p> <p>Bát Xà lách Châu Á (Asian Lettuce Bowls) — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 16</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Knitting & Crochet Club) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Aerobic Boxing 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Quyền lợi Nha khoa Medi-Cal (Tiếng Tây Ban Nha) 1:30 chiều - 2:30 chiều</p> <p>Phòng vấn Giả (Mock Interviewing) (Tiếng Tây Ban Nha) 3 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p>17</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 10:30 sáng - 11:15 sáng</p> |
| <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 19</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #3 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #9 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Thế dục với Ghế 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #2 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 20</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị 10:30 sáng - 11:30 tối</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #10 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Bệnh Hen suyễn trong Gia đình #2 4 giờ chiều - 5 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 21</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 10:30 sáng - 11:30 tối</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #4 1:30 chiều - 2:30 chiều</p> <p>Súp Enchilada Gà Nấu chậm (Slow Cooker Chicken Enchilada Soup) — Demo Thực phẩm 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng Đủ điều kiện nhận Medi-Cal Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 22</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Zumba 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 12:30 sáng - 1:30 tối</p> <p>Bạo lực Gia đình (Tiếng Tây Ban Nha) 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Súp Enchilada Gà Nấu chậm (Slow Cooker Chicken Enchilada Soup) — Demo Thực phẩm (Tiếng Tây Ban Nha) 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 23</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Knitting & Crochet Club) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Aerobic Boxing 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p>24</p> <p>Zumba 8:30 sáng - 9:30 sáng</p> <p>Zumba cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 10:30 sáng - 11:15 sáng</p> <p>Nghệ thuật trong Vườn dành cho Trẻ em (Độ tuổi 4-11) 11:30 sáng - 12:15 chiều</p> |
| <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 26</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi) (Tiếng Tây Ban Nha) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Hiểu về Bệnh Tiểu đường #4 (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #1 2 giờ chiều - 3 giờ chiều</p> <p>Thế dục với Ghế 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 27</p> <p>Khiêu vũ Latinh 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Cập nhật Chính sách và Nhập cư 10:30 sáng - 11:30 tối</p> <p>Thiền 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Trở thành một Người mẹ #2 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #4 2:30 chiều - 3:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Bệnh Hen suyễn trong Gia đình #1 4 giờ chiều - 5 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Yoga</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 28</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Trái tim Khỏe mạnh #3 10:30 sáng - 11:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 12:30 chiều - 1:30 chiều</p> <p>Sống Khỏe trong Cộng đồng #5 1 giờ chiều - 2 giờ chiều</p> <p>Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động #1 2:30 chiều - 3:30 chiều</p> <p>Bạo lực Gia đình 4 giờ chiều - 5 giờ chiều</p> <p>Aerobic Boxing 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng Đủ điều kiện nhận Medi-Cal Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 29</p> <p>Sức mạnh và Thể lực 9 sáng - 10 sáng</p> <p>Zumba 10:30 sáng - 11:30 sáng</p> <p>Thiền 12:30 sáng - 1:30 chiều</p> <p>Thực ăn Lành mạnh có Hương vị Tuyệt vời 1 giờ chiều - 2 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)</p> <p>Yoga 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> | <p><i>Nhân viên Y tế Cộng đồng</i> 30</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng</p> <p>Câu lạc bộ Đan & Móc (Knitting & Crochet Club) 10 giờ sáng - 11 giờ sáng</p> <p>Aerobic Boxing 11 giờ sáng - 12 giờ trưa</p> <p>CPR (Tiếng Tây Ban Nha) 12 giờ trưa - 3 giờ chiều</p> <p>Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> |  <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> |

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.

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

 Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 6 giờ chiều •

