


Centro de Recursos para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Reciba asistencia para solicitar Medi-Cal, entre otros servicios, de nuestro trabajador de Medi-Cal en el Centro.</p> </div>			<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Meditación 12:30pm-1:30pm Conceptos Básicos de Medicare 2pm-2:30pm 2:30pm-3pm (español) Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 2:30pm-3:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>
 <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Tostada de Aguacate— Demostración de alimentos 9am-10am Seguridad Para los Servicios Públicos y Teléfono (bilingüe) 10am-11am Meditación 12:30pm-1:30pm Cómo Iniciar como Mamá #6 1pm-2pm Coma Saludable, Manténgase Activo #2 2:30pm-3:30pm Clase sobre Asma para la Familia #2 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Corazón Saludable #2 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #2 1pm-2pm Arroz Frito con Coliflor— Demostración de alimentos 2:30pm-3:30pm Coma Saludable, Manténgase Activo #2 4pm-5pm (español) Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Meditación 12:30pm-1:30pm Alimentos Saludables con Gran Sabor 1pm-2pm Arroz Frito con Coliflor— Demostración de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm RCP 12pm-3pm Bocadillos para Fiestas en el Jardín (bilingüe) 3:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am Pizzas de Bagel con Frutas— Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Mi Vida, Mis Decisiones (español) 10am-11am Cómo entender la diabetes #2 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Cómo iniciar como mamá #7 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am Simulación de Entrevista 10am-12pm Meditación 12:30pm-1:30pm Cómo Iniciar como Mamá #8 1pm-2pm Coma Saludable, Manténgase Activo #3 2:30pm-3:30pm Clase sobre Asma para la Familia #1 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">CERRADO</div> <p>9am-11am</p> <p>Coma Saludable, Manténgase Activo #3 (español) 11am-12pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Sus beneficios de salud y bienestar 1:30pm-2:30pm Tazones asiáticos con lechuga— Demostración de alimentos 2:30pm-3:30pm Vivir bien en la comunidad #3 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">CERRADO</div> <p>9am-1pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelada Zumba Cancelada Meditación Cancelada Tazones asiáticos con lechuga— Demostración de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal (español) 1:30pm-2:30pm Simulación de Entrevista (español) 3pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p>
<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Mi Vida, Mis Decisiones 10am-11am Cómo entender la diabetes #3 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Cómo iniciar como mamá #9 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm Cómo entender la diabetes #2 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am Sus beneficios de salud y bienestar 10:30am-11:30pm Meditación 12:30pm-1:30pm Cómo Iniciar como Mamá #10 1pm-2pm Coma Saludable, Manténgase Activo #4 2:30pm-3:30pm Clase sobre asma para la Familia #2 (español) 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Corazón Saludable #3 10:30am-11:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #4 1:30pm-2:30pm Olla a fuego lento: Sopa de enchilada de pollo— Demostración de alimentos 2:30pm-3:30pm Cómo entender la diabetes #1 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Meditación 12:30pm-1:30pm Violencia Doméstica (español) 1pm-2pm Olla a fuego lento: Sopa de enchilada de pollo— Demostración de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am Zumba Para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am Arte en el Jardín para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Mi Vida, Mis Decisiones (español) 10am-11am Cómo entender la diabetes #4 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Cómo iniciar como mamá #1 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 2:30pm-3:30pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Baile Latinos 9am-10am Actualizaciones de Normas de Inmigración 10:30am-11:30pm Meditación 12:30pm-1:30pm Cómo Iniciar como Mamá #2 1pm-2pm Coma Saludable, Manténgase Activo #4 (español) 2:30pm-3:30pm Clase sobre asma para la Familia #1 (español) 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Zumba 9am-10am Corazón Saludable #3 10:30am-11:30pm (español) Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir Bien en la Comunidad #5 1pm-2pm Coma Saludable, Manténgase Activo #1 2:30pm-3:30pm Violencia Doméstica 4pm-5pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba 10:30am-11:30am Meditación 12:30am-1:30pm Alimentos Saludables con Gran Sabor (español) 1pm-2pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de la Salud de la Comunidad</i></p> <p>Yoga 9am-10am Club de Tejido y Crochet 10am-11am Boxeo Aeróbico 11am-12pm RCP (español) 12pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	 <p>¡ESCANEME! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>

Sanamos e inspiramos al espíritu humano.

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