



Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1</p> <p>*Ensalada de Manzana — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Ensalada de Manzana — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm *Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm *Se proporcionará un refrigerio</p>	<p>2</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 9am-10am *Se proporcionará un refrigerio</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Comprender la Diabetes #9 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Plenamente #3 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #9 4pm-5pm</p>	<p>3</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Obtenga más información sobre los servicios legales y de ciudadanía/ inmigración gratuitos (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ensalada de Manzana — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Corazón Saludable #3 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 4pm-5pm</p>	<p>4</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 9am-10am</p> <p>Taller: Trabajador de Salud de la Comunidad (CHW) 9am-10am 10:15am-11:15am (español)</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Autocuidado: Cómo entender su Salud Mental 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 1 4pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>CERRADO</p> <p>3pm-6pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #2 9am-10am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la Diabetes #9 (español) 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 1:30pm-2:30pm *Se proporcionará un refrigerio</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado</p>	<p>6</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p>
<p>8</p> <p>*Frijoles Cocidos con pimientos asados— Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Frijoles Cocidos con pimientos asados — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm *Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm *Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>9</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Métodos para Prevenir el Embarazo 9am-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #10 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla Cancelado</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Yoga Flow Cancelado</p> <p>Cómo entender su factura de Edison y su agencia de cobros (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Frijoles Cocidos con pimientos asados — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Corazón Saludable #1 1pm-2pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #2 (español) 4pm-5pm</p>	<p>11</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla Cancelado</p> <p>*Consentir a mi bebé (de 0-4 años) (bilingüe) 10am-1pm *Se requiere inscripción previa</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm *Se proporcionará un refrigerio.</p> <p>Zumba 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 2 4pm-6pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>12</p> <p>Comprender la Diabetes #1 9am-10am</p> <p>Vivir Plenamente #1 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #1 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 3 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado</p>	<p>13</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p>
<p>15</p> <p>*Pozole con pollo — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Pozole con pollo — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm *Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm *Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>16</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 9am-10am *Se proporcionará un refrigerio</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Pozole con pollo — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #3 1pm-2pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Comprender la Diabetes #1 (español) 4pm-5pm</p>	<p>18</p> <p>CERRADO</p> <p>9am-11am</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla Cancelado</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 4 4pm-6pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>19</p> <p>Vivir Plenamente #2 (español) 9am-10am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #2 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #2 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm *Se proporcionará un refrigerio.</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 5 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 (español) 9:30am-10:30am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Pizza de fruta y bagel — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>22</p> <p>*Sándwich de espinacas y pepino — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Sándwich de espinacas y pepino — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm *Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Actividad de cuidado personal (bilingüe) 3:30pm-4:30pm *Se proporcionará un refrigerio</p>	<p>23</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Métodos para Prevenir el Embarazo (español) 9am-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #3 10:30am-11:30am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #3 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Sándwich de espinacas y pepino — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Comprender la Diabetes #2 1pm-2pm</p> <p>Vivir Plenamente #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Corazón Saludable #2 (español) 4pm-5pm</p>	<p>25</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 9am-10am</p> <p>Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba para tonificar 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión de repaso 4pm-6pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>26</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #3 (español) 9am-10am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #3 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm *Se proporcionará un refrigerio.</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 6 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> <p>Queso Fundido con Espinacas — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p>
<p>29</p> <p></p> <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p>30</p> <p></p> <p>¡ESCANEE!</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>Los paquetes de Junio 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>Abril es el Mes Nacional del Jardín. ¿Y qué mejor manera de celebrarlo que a través de la jardinería? Busque y participe en nuestras clases GRATIS.</p>		

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(frente a Galleria at Tyler)

De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm

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

www.iehp.org/crcClasses