

週一

週二

週三

週四

週五

幼兒週

透過一週充滿樂趣的
活動，一同慶祝幼兒

學習、幼兒成長、

家庭及社區連結。

查看並

加入我們為期一週

的免費幼兒座談



Medi-Cal 續保專員

1

森巴舞健身
上午 9 時至 10 時
幼兒遊戲時間
上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
訓練營訓練
上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
森巴舞
上午 10 時至 11 時
美國公民入籍準備課程
上午 10 時至 11 時以及下午 4 時至 5 時
康樂與發展**
上午 10 時至中午 12 時
幼兒親子運動
上午 10 時 15 分至 11 時以及上午 11 時 15 分至中午 12 時
舞蹈健身
上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
循環訓練
上午 11 時至中午 12 時
電腦基礎入門
中午 12 時至下午 1 時 30 分
低衝擊運動
下午 1 時至 2 時
Word 基礎入門
下午 2 時至 3 時
自我照顧與手工藝
下午 2 時至 3 時
人工智慧入門
下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
肚皮舞
下午 4 時至 5 時
與 Alex 一起品嚐兒童美食
下午 4 時 15 分至 5 時
家庭健身時間
下午 5 時至 5 時 45 分
教練重擊有氧健身
下午 5 時至 6 時

Medi-Cal 資格審核工作者

2

高強度間歇訓練 (HIIT) 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
玩伴時間 (自主式活動) 上午 10 時至 11 時
椅子森巴舞 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
健康活出最好的自己 #3
上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
書籍分享及活動 上午 10 時至 11 時
恐傷與災難支援團體
上午 10 時至 11 時 (西班牙文)
求職社團** 上午 10 時至中午 12 時
更棒的自己 上午 11 時至中午 12 時
瞭解糖尿病 #6 上午 11 時至中午 12 時
歡笑與玩樂時光
上午 11 時 15 分至中午 12 時
與 Alex 一起培養健康習慣 中午 12 時至下午 1 時
遠效運動 下午 1 時至 1 時 30 分
遠效全身運動
下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 (西班牙文)
健康活出最好的自己 #4
下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 (西班牙文)
茶道冥想 下午 3 時至 4 時
瞭解糖尿病 #7
下午 3 時至 4 時 (西班牙文)

美好的未來就從這裡開始! **
課後輔導計劃

專注學習時間 (家庭作業輔導)
下午 3 時至 4 時
健康習慣 下午 4 時至 4 時 30 分
青少年綜合健康與保健計劃 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分
青少年多元共融、領袖培訓俱樂部、生活技能訓練課程
下午 5 時 30 分至 6 時

美術課程 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分
柔軟度和活動力訓練 下午 4 時至 5 時
青少年創意畫術 下午 4 時 15 分至 5 時
育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分
兒童森巴舞 下午 4 時 15 分至 5 時
兒童健身運動訓練 下午 5 時至 5 時 45 分
森巴舞 下午 5 時至 6 時

3

力量瑜珈
上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
玩伴時間 (自主式活動) 上午 10 時至 11 時
森巴舞健身
上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
營養基礎入門
上午 10 時至 11 時
英語語言課程
上午 10 時至 11 時以及下午 4 時至 5 時
新手爸媽哺乳團體
上午 10 時至中午 12 時
森巴舞 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
幼兒脫故事與手工藝時間
上午 11 時 15 分至中午 12 時
肚皮舞
上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分
Excel 基礎入門**
中午 12 時至下午 1 時 30 分
與 Lizette 一起培養健康習慣
中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分
助產士引導產前團體
中午 12 時 30 分至下午 2 時 30 分
椅子健身操
下午 1 時至 2 時
PowerPoint 基礎入門**
下午 1 時 30 分至 2 時 30 分
陸瑜珈
下午 2 時至 3 時
人工智慧入門
下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
椅子森巴舞 下午 4 時至 5 時
兒童美術與動作
下午 4 時 15 分至 5 時
家庭健身時間
下午 5 時至 5 時 45 分
教練重擊有氧健身 下午 5 時至 6 時

4

椅子森巴舞 上午 9 時至 10 時
勵樂道 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
書籍分享及活動
上午 10 時至 11 時
小探險家
上午 10 時 30 分至中午 12 時
幼兒學習課程 上午 10 時 30 分至 11 時 15 分
協助家長教導孩子的教育站
幼兒親子運動 上午 11 時 15 分至中午 12 時

肌肉與體能訓練
上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
循環訓練 上午 11 時至中午 12 時
銀髮族森巴舞 上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分
與 Lizette 一起培養健康習慣
中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分
初級森巴舞
下午 1 時至 2 時
椅子瑜珈 下午 2 時至 3 時
力量瑜珈
下午 4 時至 5 時
青少年領袖訓練 下午 4 時至 5 時 30 分
育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分
家庭健身時間 下午 5 時至 5 時 45 分
兒童訓練營 下午 5 時至 5 時 45 分
高強度間歇訓練 (HIIT) 下午 5 時至 6 時
孕婦與平衡瑜珈 下午 5 時至 6 時
產前瑜珈。歡迎另一半參加。第一次參加者可獲贈免費禮物。數量提供。

循環訓練 上午 9 時至 10 時

節能教育及預算**

上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時

勵樂道

上午 9 時 30 分至 10 時 30 分

活力早晨運動時光 上午 9 時 30 分至 10 時

營養基礎入門 上午 10 時至 11 時



Cal Fresh 申請
上午 10 時至下午 2 時

志願服務人員所得稅援助 (VITA) 免費報稅準備**

上午 10 時至下午 3 時

致電預約

909-723-1566

歡笑與玩樂時光 上午 10 時 15 分至 11 時

肌肉與體能訓練

上午 10 時 30 分至 11 時 30 分

高強度間歇訓練 (HIIT) 上午 11 時至中午 12 時

行動與活動力

上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分

椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時

瑜珈 下午 1 時至 2 時

Goodwill 說明會

下午 1 時 30 分至 2 時 30 分

茶道冥想 下午 2 時至 3 時

健身與型身

下午 4 時至 5 時

青少年創意畫術 下午 4 時至 5 時 30 分

育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分

美術與動作 下午 4 時 15 分至 5 時

訓練營訓練 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分



Medi-Cal 續保專員

8

加入我們適合全家人參加的活動
遊戲! 活動! 趣味!
上午 9 時至下午 5 時
兒童與青少年保健診所
3-21 歲的在籍 IEHP 會員
您的孩子是否接受保健看診了? 請致電
951-444-0467 以確認資格並安排約診, 或在沒有預約的情況下直接前來參加。

森巴舞健身 上午 9 時至 10 時

節能教育及預算** 上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時

藍色冰沙星期二 上午 9 時 15 分至 10 時

健康活出最好的自己 #4

上午 9 時 30 分至 10 時 30 分

森巴舞 上午 10 時至 11 時

美國公民入籍準備課程 上午 10 時至 11 時及下午 4 時至 5 時

康樂與發展** 上午 10 時至中午 12 時

幼兒親子運動 上午 10 時 15 分至 11 時以及

上午 11 時 15 分至中午 12 時

災難應變準備

上午 11 時至 11 時 30 分 (西班牙文)

瞭解糖尿病 #7 上午 11 時至中午 12 時

電腦基礎入門 中午 12 時至下午 1 時 30 分

電影課程 下午 1 時至 3 時

Word 基礎入門 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分

人工智慧入門 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 (西班牙文)

人工智慧入門 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

瞭解糖尿病 #8 下午 2 時至 3 時 (西班牙文)

肚皮舞 下午 4 時至 5 時

與 Alex 一起品嚐兒童美食 下午 4 時 15 分至 5 時

家庭健身時間 下午 5 時至 5 時 45 分

教練重擊有氧健身 下午 5 時至 6 時

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

兒童舞蹈 下午 5 時至 5 時 45 分

Medi-Cal 資格審核工作者

9

高強度間歇訓練 (HIIT) 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
玩伴時間 (自主式活動) 上午 10 時至 11 時
椅子森巴舞 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
心時脈訓練 (CPR)
上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分
兒童森巴舞 上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分 (西班牙文)
您的健康與保健權利
上午 11 時至 11 時 15 分 (西班牙文)
求職社團** 上午 10 時至中午 12 時
歡笑與玩樂時光 上午 11 時 15 分至中午 12 時
數位健康職能
上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分 (西班牙文)
與 Alex 一起培養健康習慣 中午 12 時至下午 1 時
遠效運動 下午 1 時至 1 時 30 分
遠效全身運動
下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 (西班牙文)
茶道冥想 下午 3 時至 4 時

美好的未來就從這裡開始! **
課後輔導計劃

專注學習時間 (家庭作業輔導)
下午 3 時至 4 時
健康習慣 下午 4 時至 4 時 30 分
青少年綜合健康與保健計劃 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分
青少年多元共融、領袖培訓俱樂部、生活技能訓練課程 下午 5 時 30 分至 6 時

柔軟度和活動力訓練 下午 4 時至 5 時
青少年創意畫術 下午 4 時至 5 時 30 分
育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分
兒童森巴舞 下午 4 時 15 分至 5 時
兒童健身運動訓練 下午 5 時至 5 時 45 分
初級森巴舞 下午 5 時至 6 時

10

力量瑜珈
上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
歡笑與玩樂時光
上午 9 時至 10 時
Potter the Otter 牙齒健康課程
上午 10 時至 11 時
幼兒脫故事與手工藝時間
上午 11 時至中午 12 時

森巴舞健身
上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
營養基礎入門
上午 10 時至 11 時
英語語言課程
上午 10 時至 11 時以及下午 4 時至 5 時
森巴舞
上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
肚皮舞
上午 11 時 30 分至中午 12 時 30 分
Excel 基礎入門** 中午 12 時至下午 1 時 30 分
與 Lizette 一起培養健康習慣
中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分
椅子健身操
下午 1 時至 2 時
PowerPoint 基礎入門**
下午 1 時 30 分至 2 時 30 分
陸瑜珈 下午 2 時至 3 時
人工智慧入門
下午 2 時 30 分