



















Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Mayo es el Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental. Reduzca el estrés, despeje su mente y aumente su energía. Participe en nuestras clases GRATIS.</p> <p>Use algo verde en los días que vea  para mostrar su apoyo a la Conciencia sobre la Salud Mental.</p> <p>Los paquetes de julio 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><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 1</p> <p>Zumba gold 9am-10am</p> <p>Mi vida, mis decisiones (español) 10am-11am</p> <p>Cómo iniciar como mamá #4 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado</p> <p>Respire bien, viva bien #2 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yin Yoga 4pm-5pm</p>	<p>2</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Crema para untar de chí y frutos rojos mixtos — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Club de tejido (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Conceptos básicos de Medicare 12pm-12:30pm (español) 12:30pm-1pm</p> <p>Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm</p> 	<p>4</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (ages 4-11) 10am-11am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>6</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Corazón saludable #3 (español) 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mí #3 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado</p> <p>Comprender la diabetes #5 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 7</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 11am-12pm</p> <p>Meditación </p> <p>Zumba 2:30pm-3:30pm</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 2:30pm-3:30pm 3:30pm-4:30pm (español)</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 8</p> <p>Zumba gold 9am-10am</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 (español) 10am-11am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #8 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Respire bien, viva bien #1 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yin yoga 4pm-5pm</p>	<p>9</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> <p>Baile cardio Cancelado</p> <p>Quesadillas de verduras — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Cómo Comprender la Ansiedad </p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Club de tejido (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm</p> 	<p>11</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am</p> <p>Espagueti con pavo— demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 10am-10:45am</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p> <p>Zumba 11am-12pm</p>
<p>13</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Corazón saludable #3 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mí #3 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #6 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 14</p> <p>Piense muy bien lo que va a beber: Elija Bebidas Saludables (bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 11am-12pm</p> <p>Meditación Cancelado</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Evento de Bienestar Materno 2pm-5pm</p> <p>Haga algo por usted misma. Pregúntenos cómo registrarse.</p>  <p>*Reglaos GRATIS hasta agotar existencias.</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 15</p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 10am-11am</p> <p>Mi vida, mis decisiones 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Cómo iniciar como mamá #6 (español) 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yin yoga 4pm-5pm</p>	<p>16</p>  <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>17</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Club de tejido (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Conservación de energía y no use el celular mientras conduce (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm</p> 	<p>18</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am</p> <p>Curso intensivo para nuevos padres (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>20</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Respire bien, viva bien #1 (español) 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón saludable #1 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mí #4 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 21</p> <p>Servicios gratuitos de ciudadanía/inmigración y asistencia legal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>RCP 11:30am-2:30pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Zumba 2:30pm-3:30pm</p> <p>Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) (bilingüe) 4pm-5pm</p> 	<p>22</p>  <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>23</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Sopa de tortilla con aguacate — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Cómo Comprender la Ansiedad (español) 1pm-2pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p> 	<p>24</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Club de tejido (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm</p> 	<p>25</p> 
<p>27</p> 	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 28</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 11am-12pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Zumba 2:30pm-3:30pm</p> <p>Relájese y Pinte (bilingüe) 3pm-4pm</p> 	<p>29</p> <p>Zumba Gold 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mí #2 (español) 10am-11am</p> <p>Una vida con consciencia plena #1 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #7 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yin yoga 4pm-5pm</p> 	<p>30</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Receta para el Mes de la Herencia de Asia y de las islas del Pacífico</p> <p>Ensalada de frutas con miel y jengibre — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>RCP (español) 1:30pm-4:30pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p> 	<p>31</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Club de tejido (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Consentir a mi bebé (bilingüe) 1pm-4pm</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>

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

 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