







Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
1 Mi vida, mis decisiones (español) 10am-11am Baile en línea 11am-12pm Respire bien, viva bien #2 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Corazón saludable #3 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm Ensalada de manzana — demostración de alimentos (bilingüe) 4:30pm-5:30pm	2 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Conceptos básicos de medicare 10am-10:30am 10:30am-11am (español) Vivir saludable: lo mejor de mí #4 11:30am-12:30pm Una vida con consciencia plena #3 1pm-2pm Meditación 1pm-2pm Comprender la diabetes #3 2:30pm-3:30pm	3 Especialista de Renovación de IEHP Cómo iniciar como mamá #2 (español) 10am-11am Respire bien, viva bien #1 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Corazón saludable #3 (español) 1:30pm-2:30pm Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm Yin Yoga 4pm-5pm	4 Manualidades para adultos (bilingüe) 10am-11am Comunicación Eficaz 1pm-2pm Baile en Línea 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm	5 Yoga flow 9am-10am Club de tejido (autodirigido) 10am-11am Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm	6 Baile en línea 8:30am-9:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm	
8 Zumba 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mí #4 (español) 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Vivir bien en la comunidad #5 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Una vida con consciencia plena #3 (español) 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm	9 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Comprender la diabetes #3 (español) 11:30am-12:30pm Respire bien, viva bien #1 1pm-2pm Meditación Cancelado Corazón saludable #1 2:30pm-3:30pm Manualidades para adultos (bilingüe) 4pm-5pm	10 Especialista de Renovación de IEHP Zumba gold 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mí #1 10am-11am Una vida con consciencia plena #1 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Comprender la diabetes #4 1:30pm-2:30pm Fuerza y acondicionamiento Cancelado Yin yoga Cancelado	11 Zumba 9am-10am Baile cardio 10:30am-11:30am Frijoles cocidos a fuego lento con pimientos asados — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Prevención de intoxicación por plomo en la infancia (bilingüe) 1pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla Cancelado	12 Yoga flow Cancelado Club de tejido (autodirigido) 10am-11am Fuerza y acondicionamiento Cancelado Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1:30pm-2:30pm Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm	13 Baile en línea 8:30am-9:30am Queso derretido con Espinacas — demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 10am-10:45am Zumba 11am-12pm Zumba para niños (ages 4-11) 12:15pm-1pm	
15 Zumba 9am-10am Mi vida, mis decisiones 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Respire bien, viva bien #2 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Corazón saludable #2 (español) 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm	16 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Conozca sus derechos como residente documentado o indocumentado (bilingüe) 10am-11am Vivir saludable: lo mejor de mí #1 (español) 11:30am-12:30pm Vivir bien en la comunidad #6 1pm-2pm Meditación 1pm-2pm Una vida con consciencia plena #1 (español) 2:30pm-3:30pm	17 CERRADO 9am-11:30am Zumba Gold Cancelado Comprender la diabetes #4 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Cómo iniciar como mamá #2 1pm-2pm Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm Mi vida, mis decisiones (español) 2:30pm-3:30pm Yin yoga 4pm-5pm	18 CERRADO 9am-11am Zumba Cancelado Baile cardio Cancelado Pozole con pollo — demostración de alimentos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Comunicación Eficaz (español) 1pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm	19 Yoga 9am-10am Club de tejido (autodirigido) 10am-11am Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Cómo entender su factura de Edison y su agencia de cobros (bilingüe) 12pm-1pm Hora de juegos para adultos (bilingüe) 3pm-4pm	20 Baile en línea 8:30am-9:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm	
22 Zumba 9am-10am Corazón saludable #2 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Vivir saludable: lo mejor de mí #2 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Una vida con consciencia plena #2 1:30pm-2:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm	23 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Manualidades para adultos (bilingüe) 10am-11am Comprender la diabetes #5 11:30am-12:30pm Cómo iniciar como mamá #3 (español) 1pm-2pm Meditación 1pm-2pm Corazón saludable #2 (español) 2:30pm-3:30pm	24 Especialista de Renovación de IEHP Zumba gold 9am-10am Vivir bien en la comunidad #7 10am-11am Vivir saludable: lo mejor de mí #2 (español) 11:30am-12:30pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad Cancelado Una vida con consciencia plena #2 (español) 1:30pm-2:30pm Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm Yin Yoga 4pm-5pm	25 Zumba 9am-10am Baile cardio 10:30am-11:30am Ensalada de pepino y espinacas — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm RCP 2pm-5pm Baile en línea 2pm-3pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm	26 Yoga 9am-10am Club de tejido (autodirigido) 10am-11am Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Sus beneficios de salud y bienestar 12pm-1pm RCP (español) 2pm-5pm	27 Baile en línea 8:30am-9:30am Curso intensivo para nuevos padres (bilingüe) 10am-1pm Zumba 11am-12pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm	
29  Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO	30  Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO	<p>Abril es el Mes Nacional del Jardín. ¿Hará jardinería con nosotros para celebrar?</p> <p>Busque  y participe en nuestras clases GRATIS.</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>¡ESCANEE! 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