

週一 1 森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 健身與重身 上午 10 時至 11 時 CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 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 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童美術與寫作 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 兒童森巴舞 下午 1 時至 2 時 Goodwill 說明會 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 冥想 下午 2 時至 3 時 成為新手媽媽 #1 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 訓練營訓練 下午 4 時至 5 時 兒童健身 下午 4 時至 5 時 主導自己的生活 下午 4 時至 5 時 哈維瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童舞蹈 下午 5 時至 6 時

週二 2 Medi-Cal 續保專員 Medi-Cal 資格審核工作者 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 森巴舞健身 上午 10 時至 11 時 履歷與發展 ** 上午 10 時至中午 12 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 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 10 時 15 分至 11 時 營養基本概念 上午 11 時至中午 12 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 椅子森巴舞 下午 2 時至 3 時 勵學道 下午 4 時至 5 時 森巴舞核心運動 下午 5 時至 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

週三 3 訓練營訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 更禱的自己 上午 10 時至 11 時 求職社團 ** 上午 10 時至中午 12 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 瞭解糖尿病 #3 上午 11 時至中午 12 時 悲傷與哀嘆文壇團體 上午 11 時至中午 12 時 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 心臟健康 #2 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 (西班牙文) Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 初級森巴舞 下午 3 時至 4 時 家庭歡樂時光 下午 4 時至 5 時 森巴舞 下午 4 時至 5 時 修復瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童森巴舞 下午 5 時至 6 時

週四 4 休息 上午 9 時至 11 時

週五 5 肌肉與體能訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 正念生活 #1 上午 9 時至 10 時 玩伴時間 (自主式活動) 上午 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 勵學道 上午 10 時至 11 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 維持呼吸通暢, 保持生活健康 #1 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 (西班牙文) 椅子森巴舞 上午 11 時至中午 12 時 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 11 時 15 分至中午 12 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 您的健康與保健福利 下午 1 時至 2 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 初級森巴舞 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 家庭電影時間 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 提供簡單的點心, 限量提供。 兒童森巴舞 下午 3 時 30 分至 4 時 電影 下午 4 時至 5 時 30 分

8 森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 健身與重身 上午 10 時至 11 時 CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 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 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童美術與寫作 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 兒童森巴舞 下午 1 時至 2 時 Goodwill 說明會 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 冥想 下午 2 時至 3 時 瞭解糖尿病 #4 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 訓練營訓練 下午 4 時至 5 時 兒童健身 下午 4 時至 5 時 健康生活 #10 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 哈維瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童舞蹈 下午 5 時至 6 時

9 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 森巴舞健身 上午 10 時至 11 時 履歷與發展 ** 上午 10 時至中午 12 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 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 10 時 15 分至 11 時 營養基本概念 上午 11 時至中午 12 時 繪圖課程 下午 1 時至 2 時 椅上海巴舞 下午 2 時至 3 時 勵學道 下午 4 時至 5 時 森巴舞核心運動 下午 5 時至晚上 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

10 Medi-Cal 資格審核工作者 訓練營訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 心臟健康 #3 上午 9 時 30 分至中午 12 時 30 分 (西班牙文) 求職社團 ** 上午 10 時至中午 12 時 新手爸爸媽媽團體 上午 10 時至中午 12 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 維持呼吸通暢, 保持生活健康 #2 上午 11 時至中午 12 時 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 健康生活: 活出最好的自己 #1 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 (西班牙文) 助產士引導產前團體 中午 12 時 30 分至下午 2 時 30 分 兒童健身 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 初級森巴舞 下午 3 時至 4 時 森巴舞 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 修復瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童森巴舞 下午 5 時至 6 時

11 森巴舞健身 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 森巴舞 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 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 銀髮族森巴舞 中午 12 時至下午 1 時 Medicare 基本知識 中午 12 時至下午 1 時以及下午 1 時至 2 時 (西班牙文) 行動與活動力 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 哈維瑜珈 下午 3 時至 4 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 初級森巴舞 下午 1 時至 2 時 健身舞蹈 下午 5 時至晚上 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

12 肌肉與體能訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 正念生活 #2 上午 9 時至 10 時 玩伴時間 (自主式活動) 上午 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 勵學道 上午 10 時至 11 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 心臟健康 #3 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 (西班牙文) 椅子森巴舞 上午 11 時至中午 12 時 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 11 時 15 分至中午 12 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 您的健康與保健福利 下午 1 時至 2 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 初級森巴舞 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 家庭遊戲之夜 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 提供簡單的點心, 限量提供。 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 青少年領袖俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分

15 森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 健身與重身 上午 10 時至 11 時 CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 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 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童美術與寫作 中午 12 時至下午 1 時 社區保健工作者研討會 中午 12 時至 12 時 45 分 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 兒童森巴舞 下午 1 時至 2 時 Goodwill 說明會 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 冥想 下午 2 時至 3 時 健康生活: 活出最好的自己 #2 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 成為新手媽媽 #8 下午 4 時至 5 時 兒童健身 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 哈維瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童舞蹈 下午 5 時至 6 時

16 Medi-Cal 續保專員 Medi-Cal 資格審核工作者 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 Goodwill 招聘活動 上午 10 時至中午 12 時 營養基本概念 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 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 10 時 15 分至 11 時 乳房與子宮頸健康 上午 11 時至中午 12 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 椅上海巴舞 下午 2 時至 3 時 勵學道 下午 4 時至 5 時 森巴舞核心運動 下午 5 時至 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

17 訓練營訓練 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時 更禱的自己 上午 10 時至 11 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 新手爸爸媽媽團體 上午 10 時至中午 12 時 健康生活: 活出最好的自己 #4 上午 11 時至中午 12 時 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 瞭解糖尿病 #5 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 (西班牙文) 助產士引導產前團體 中午 12 時 30 分至下午 2 時 30 分 兒童健身 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 初級森巴舞 下午 3 時至 4 時 森巴舞 下午 4 時至 5 時 家庭歡樂時光 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 歡迎加入, 每個參與家庭可獲贈一本免費圖書 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 修復瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童森巴舞 下午 5 時至 6 時

18 休息 上午 9 時至 11 時 森巴舞健身 上午 11 時至中午 12 時 幼兒親子運動 上午 11 時 15 分至中午 12 時 低強度森巴舞 中午 12 時至下午 1 時 智能教育及預算 ** 下午 1 時至 2 時 行動與活動力 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 哈維瑜珈 下午 3 時至 4 時 健身舞蹈 下午 5 時至晚上 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

19 肌肉與體能訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 瞭解糖尿病 #4 上午 9 時至 10 時 玩伴時間 (自主式活動) 上午 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 勵學道 上午 10 時至 11 時 家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時 主導自己的生活 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 (西班牙文) 椅子森巴舞 上午 11 時至中午 12 時 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 11 時 15 分至中午 12 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 初級森巴舞 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 家庭慶日遊戲之夜 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 提供簡單的點心, 限量提供。 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 青少年領袖俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分

22 森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 健身與重身 上午 10 時至 11 時 CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 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 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童美術與寫作 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 兒童森巴舞 下午 1 時至 2 時 Goodwill 說明會 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 冥想 下午 2 時至 3 時 維持呼吸通暢, 保持生活健康 #2 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 正念生活 #3 下午 4 時至 5 時 美術與寫作合作家歡 下午 4 時至 5 時 邀請爺爺奶奶一同參加適合全家人的趣味活動, 將會提供茶點, 限量提供。 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 哈維瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童舞蹈 下午 5 時至 6 時

23 Medi-Cal 續保專員 Medi-Cal 資格審核工作者 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 森巴舞健身 上午 10 時至 11 時 履歷與發展 ** 上午 10 時至中午 12 時 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 10 時 15 分至 11 時 營養基本概念 上午 11 時至中午 12 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 椅上海巴舞 下午 2 時至 3 時 勵學道 下午 4 時至 5 時 森巴舞核心運動 下午 5 時至 6 時 家庭夏令營 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 加入我們, 參加適合全家同歡的豐富活動 中午 12 時至下午 2 時以及下午 4 時至 6 時

24 Medi-Cal 資格審核工作者 智能教育及預算 ** 上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時 七月生日慶祝會 0-5 歲者需由父母陪同 上午 10 時至中午 12 時 帶家中的小娃娃和我們一起慶祝! 更禱的自己 上午 10 時至 11 時 新手爸爸媽媽團體 上午 10 時至中午 12 時 悲傷與哀嘆文壇團體 上午 11 時至中午 12 時 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童健康飲食 中午 12 時至下午 1 時 助產士引導產前團體 中午 12 時 30 分至下午 2 時 30 分 健康生活: 活出最好的自己 #3 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 (西班牙文) 兒童健身 下午 1 時至 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 初級森巴舞 下午 3 時至 4 時 森巴舞 下午 4 時至 5 時 家庭歡樂時光 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 修復瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童森巴舞 下午 5 時至 6 時

25 休息 上午 9 時至 11 時

26 肌肉與體能訓練 上午 9 時至 10 時 主動讀書俱樂部 上午 9 時至 10 時 30 分 勵學道 上午 10 時至 11 時 玩伴時間 (自主式活動) 上午 10 時至 11 時 椅上海巴舞 上午 11 時至中午 12 時 幼兒閱讀和美勞俱樂部 上午 11 時 15 分至中午 12 時 健康生活 #1 下午 1 時至 2 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 初級森巴舞 下午 1 時至 2 時 瞭解糖尿病 #8 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 家庭電影時間 適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同) 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 提供簡單的點心, 限量提供。 兒童森巴舞 下午 3 時 30 分至 4 時 電影 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 青少年領袖俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分

29 森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 健身與重身 上午 10 時至 11 時 CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 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 椅子健身操 中午 12 時至下午 1 時 兒童美術與寫作 中午 12 時至下午 1 時 椅子瑜珈 下午 1 時至 2 時 兒童森巴舞 下午 1 時至 2 時 Goodwill 說明會 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 冥想 下午 2 時至 3 時 兒童健身 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 哈維瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童舞蹈 下午 5 時至 6 時

30 Medi-Cal 續保專員 Medi-Cal 資格審核工作者 返校活動 ** 上午 9 時至中午 12 時 贈送免費背包和用品給 4 歲至 17 歲的孩子 請掃描 QR 碼以進行註冊 智能教育及預算 ** 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 9 時至 10 時以及上午 10 時至 11 時 森巴舞健身 上午 10 時至 11 時 履歷與發展 ** 上午 10 時至中午 12 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 您的健康與保健福利 上午 10 時至 11 時 椅子森巴舞 下午 2 時至 3 時 正念生活 #1 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (西班牙文) 勵學道 下午 4 時至 5 時 維持呼吸通暢, 保持生活健康 #1 下午 4 時至 5 時 家庭夏令營 下午 4 時至 6 時

31 休息 上午 9 時至下午 2 時 Russell 健康飲食講座 下午 2 時至 3 時 智能教育及預算 ** 下午 2 時至 3 時 健康生活: 活出最好的自己 #1 下午 2 時至 3 時 初級森巴舞 下午 3 時至 4 時 心臟健康 #1 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分 (西班牙文) 森巴舞 下午 4 時至 5 時 家庭歡樂時光 下午 4 時至 5 時 青少年創意藝術 下午 4 時至 5 時 30 分 育兒俱樂部 下午 4 時至 5 時 30 分 修復瑜珈 下午 5 時至 6 時 兒童森巴舞 下午 5 時至 6 時

殘障驕傲月 歡迎加入我們, 享受整個七月有趣的課程和當地資源。 說明 **需事先報名 藍色字體 - 嬰兒與幼兒課程 (0-5 歲者需由父母陪同) 紫色字體 - 兒童課程 (5-11 歲者需由父母陪同) 綠色字體 - 青少年課程 (12-17 歲) 黑色字體 - 適合年滿 12 歲民眾的課程 Medi-Cal 資格審核工作者 - 取得 Medi-Cal 申請協助並透過現場 Medi-Cal 工作人員取得更多服務。請至中心預約。 您需要協助填寫 Medi-Cal 續保資訊嗎? 請致電 1-888-860-1296 與我們聯絡或造訪我們的中心以進行預約。 您是否需要福利、更新人口統計資訊或更換醫療服務提供者方面的協助? 會員服務代表於週一至週五上午 9 時至下午 5 時 30 分都會在場。今天就和他們聊聊吧! 為了提供更好的服務, 社區健康中心將按修改後的時間表於限定時間開放, 週六休息。感謝您的理解和支持, 我們將積極提升人員配置水平, 改善為您提供的服務。