

Table with 6 columns: 週一, 週二, 週三, 週四, 週五, 週六

說明
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
**需事先報名

您需要協助填寫 Medi-Cal 續保資訊嗎?
IEHP 在此協助您。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。
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。

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 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

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
心臟健康 #3
更新自己 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分 (西班牙文)
求職社團** 上午 10 時至中午 12 時
新爸爸媽媽團體 上午 10 時至中午 12 時
家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時

社區資源中心 休息
家庭電影之夜
適合 5-11 歲兒童 (需由父母陪同)
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分
提供視力篩查
提供簡單的點心。
限量提供。

肌力與體能訓練 上午 9 時至 10 時
聯學道 上午 10 時至 11 時
初級森巴舞 上午 10 時至 11 時
家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時
玩伴時間 (自主式活動)
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

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
健身舞蹈 上午 10 時至 11 時
橋上森巴舞 上午 11 時至中午 12 時
修復瑜珈 上午 11 時至中午 12 時
瑜珈 中午 12 時至下午 1 時

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 上午 10 時至 11 時
CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 時
自給自足 上午 10 時至 11 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

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
健康生活: 活出最好的自己 #3
心肺復健術 (CPR) 上午 9 時 30 分至中午 12 時 30 分
更新自己 上午 10 時至中午 12 時
求職社團** 上午 10 時至中午 12 時

夥伴網絡聚會** 上午 9 時至 11 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
英語語言課程
新爸爸媽媽團體
幼兒親子運動

肌力與體能訓練 上午 9 時至 10 時
聯學道 上午 10 時至 11 時
初級森巴舞 上午 10 時至 11 時
家庭營養諮詢 上午 10 時 15 分至 11 時
玩伴時間 (自主式活動)
11 時至中午 12 時

森巴舞健身 上午 9 時至 10 時
森巴舞 上午 10 時至 11 時
Russell 健康飲食講座 上午 11 時至中午 12 時
橋上森巴舞 中午 12 時至下午 1 時

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 上午 10 時至 11 時
CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 時
自給自足 上午 10 時至 11 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

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
健康生活: 活出最好的自己 #3
心肺復健術 (CPR) 上午 9 時 30 分至中午 12 時 30 分
更新自己 上午 10 時至中午 12 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

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。

森巴舞健身 上午 9 時至 10 時
森巴舞 上午 10 時至 11 時
Russell 健康飲食講座 上午 11 時至中午 12 時
橋上森巴舞 中午 12 時至下午 1 時

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 上午 10 時至 11 時
CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 時
自給自足 上午 10 時至 11 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

休息
In observance of Juneteenth
節能教育及預算**
下午 2 時至 3 時
多元舞會
和我們一同慶祝同志驕傲月!
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分

休息
上午 9 時至 11 時
Russell 健康飲食講座 上午 11 時至中午 12 時
初級森巴舞 上午 11 時至中午 12 時
新爸爸媽媽團體 上午 11 時至中午 12 時

肌力與體能訓練 上午 9 時至 10 時
聯學道 上午 10 時至 11 時
寵愛寶寶** 上午 10 時至下午 1 時
適合 0-4 歲兒童的父母及照顧者

2024 年畢業生 慶祝會
帶家中的畢業生一同慶祝他們達到的特別成就
上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 上午 10 時至 11 時
CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 時
自給自足 上午 10 時至 11 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

休息
上午 9 時至下午 2 時
節能教育及預算**
下午 2 時至 3 時
多元舞會
和我們一同慶祝同志驕傲月!
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分

節能教育及預算** 上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
六月生日慶祝會
適合 0-5 歲兒童 (需由父母陪同)
上午 10 時至中午 12 時
帶家中的小娃兒和我們一起慶祝!

肌力與體能訓練 上午 9 時至 10 時
正念生活 #2 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分 (西班牙文)
聯學道 上午 10 時至 11 時
初級森巴舞 上午 10 時至 11 時

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
健身舞蹈 上午 10 時至 11 時
橋上森巴舞 上午 11 時至中午 12 時
修復瑜珈 中午 12 時至下午 1 時

森巴舞核心運動 上午 9 時至 10 時
節能教育及預算**
玩伴時間 (自主式活動)
健身與塑身 上午 10 時至 11 時
CalFresh 申請 上午 10 時至下午 2 時
自給自足 上午 10 時至 11 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

休息
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分
節能教育及預算**
下午 2 時至 3 時
多元舞會
和我們一同慶祝同志驕傲月!
下午 3 時 30 分至 5 時 30 分

節能教育及預算** 上午 9 時至 10 時以及下午 1 時至 2 時
六月生日慶祝會
適合 0-5 歲兒童 (需由父母陪同)
上午 10 時至中午 12 時
帶家中的小娃兒和我們一起慶祝!

肌力與體能訓練 上午 9 時至 10 時
正念生活 #2 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分 (西班牙文)
聯學道 上午 10 時至 11 時
初級森巴舞 上午 10 時至 11 時

訓練營訓練 上午 9 時至 10 時
健身舞蹈 上午 10 時至 11 時
橋上森巴舞 上午 11 時至中午 12 時
修復瑜珈 中午 12 時至下午 1 時