

Febrero de 2025

Clases de bienestar de IEHP

• Riverside en específico



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						01
02	03	04	05	06	07	08
		<ul style="list-style-type: none"> 9:30am Coma de manera saludable para el corazón, incluso cuando el tiempo o el dinero son escasos 1pm Sus beneficios de salud y bienestar 2:30pm Herramientas digitales para una vida más saludable 			<ul style="list-style-type: none"> 9am Vivir bien: establecimiento de metas 10:30am Controle su colesterol 12pm Hábitos saludables 2:30pm Controle su colesterol 	
09	10	11	12	13	14	15
		<ul style="list-style-type: none"> 10:30am Hábitos saludables 12pm Plan de Cuidados Avanzados 2:30pm Diabetes: alimentac. 4pm diabetes: alimentación saludable, parte 2 				
16	17	18	19	20	21	22
		<ul style="list-style-type: none"> 10:30am Plan de Cuidados Avanzados 11:45am Técnicas de relajación 1pm Sus beneficios de salud y bienestar 2:30pm Herramientas digitales para una vida más saludable 3:45pm Introducción a Vivir Saludable 5pm Introducción a Vivir Saludable 				
23	24	25	26	27	28	
					<ul style="list-style-type: none"> 9am Vivir bien: generación de apoyo 10:30am Diabetes: estar activo 12pm Técnicas de relajación 2:30pm Diabetes: estar activo 	

Ubicación
Centro de Bienestar para la Comunidad de IEHP
 3590 Tyler Street (despacho 101)
 Riverside, CA 92503

Parques y Recreación de Riverside
 3936 Chestnut Street
 Riverside, CA 92501

Enero

D	L	Ma	Mi	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Marzo

D	L	M	X	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
			19	20	21	22
			26	27	28	29
30	31					

- Inglés
- Español