

Tháng Hai 2025

Các Lớp Học Khỏe Mạnh Toàn Diện IEHP

• Thành Phố Riverside (Riverside Proper)



Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Đến điểm
							01
02	03	04 9:30 sáng Cách Ăn uống để có Trái tim Khỏe — Ngày cả khi Hạn chế về Thời gian hoặc Tiền bạc 1 giờ chiều Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị 2:30 chiều Công cụ Kỹ thuật số cho một Phần bản Khỏe mạnh hơn của Quý vị	05	06	07 9 giờ sáng Sáng Khỏe: Bật Mục tiêu 10:30 sáng Kiểm soát Cholesterol của Quý vị 12 giờ trưa Thời gian Lành mạnh 2:30 chiều Kiểm soát Cholesterol của Quý vị	08	
09	10	11 9:30 sáng Thời gian Lành mạnh 12 giờ trưa Lập Kế hoạch Chăm sóc Năng cao 2:30 chiều Bệnh Tiểu đường: Ăn uống Lành mạnh Phần 2 4 giờ chiều Bệnh tiểu đường: Ăn uống Lành mạnh Phần 2	12	13	14	15	
16	17	18 9:30 sáng Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước 11 giờ sáng Phương pháp Thư giãn 1 giờ chiều Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất & Tinh thần của Quý vị 2:30 chiều Công cụ Kỹ thuật số cho một Phần bản Khỏe mạnh hơn của Quý vị 3:45 chiều Giới thiệu về việc Đăng Lành mạnh 5 giờ chiều Giới thiệu về việc Đăng Lành mạnh	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28 9 giờ sáng Sáng Khỏe: Xây dựng sự Hài hòa 10:30 sáng Bệnh tiểu đường: Năng động 12 giờ trưa Phương pháp Thư giãn 2:30 chiều Bệnh Tiểu đường: Năng động		

\*Tiếng Anh

\*Tiếng Tây Ban Nha

Trung tâm Sức Khỏe Cộng đồng IEHP  
 3500 Yale Street (Quận 15)  
 Riverside, CA 92503

Công viên Riverside Parks and Recreation  
 3038 Chestnut Street  
 Riverside, CA 92501

Tháng Mười

CN	T2	T3	T4	T5	T6	T7
			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	

Tháng Ba

CN	T2	T3	T4	T5	T6	T7
						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