

Tháng Hai 2025

Các Lớp Học Khỏe Mạnh Toàn Diện IEHP

• Đông Nam Quận Riverside



Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Địa điểm
						01	<b>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Gia đình Desert Hot Springs</b> 14120 Pata Dr. Desert Hot Springs, CA 92248
02	03	04	05	06	07	08	<b>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Gia đình First 8</b> 91275 66th Avenue (Suite 100A) Mecca, CA 92254
09	10	11	12	13	14	15	<b>Trung tâm Nguồn Trợ giúp Gia đình Mead Valley</b> 21891 Rider Street (Suite #204) Perris, CA 92370
16	17	18	19	20	21	22	<b>Tháng Một</b> CN T2 T3 T4 T5 T6 T7 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
23	24	25	26	27	28		<b>Tháng Ba</b> 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

- Tiếng Anh  
 - Tiếng Tây Ban Nha

9:30 sáng Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động  
 11 giờ trưa Bệnh tiểu đường: Đồ ăn Lành mạnh  
 1:30 chiều Bệnh tiểu đường: Đồ ăn Lành mạnh  
 3 giờ chiều Kiểm soát về Thực phẩm: Nhân Thực phẩm và Mua sắm Thông minh

9:30 sáng Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Năng Cao  
 11 giờ trưa Tin tức Hồ sơ Xả Huyết của Quy vị  
 1:30 chiều Sống Lành mạnh: Năng Thủ thuật Lành mạnh  
 3 giờ chiều Bệnh tiểu đường: Ăn uống Lành mạnh Phần 1

9:30 sáng Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động  
 11 giờ trưa Kiểm soát về Thực phẩm: Nhân Thực phẩm và Mua sắm Thông minh  
 1:30 chiều Kiểm soát Cholesterol của Quy vị  
 3 giờ chiều Kiểm soát Cholesterol của Quy vị

9:30 sáng Huyết và Bệnh Hen suyễn của Quy vị  
 11 giờ trưa Chăm sóc cho Con nhỏ của Quy vị  
 1:30 chiều Giới thiệu về việc Sống Lành mạnh  
 3 giờ chiều Bệnh tiểu đường: Dùng Thuốc

9:30 sáng Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động  
 11 giờ trưa Kiểm soát Bệnh hen suyễn của Quy vị  
 1:30 chiều Kiểm soát Bệnh hen suyễn của Quy vị  
 3 giờ chiều Lập kế hoạch Chăm sóc Năng cao

9:30 sáng Quy vị & Thai Kỳ  
 11 giờ trưa Lập Kế Hoạch Chăm sóc Năng cao  
 1:30 chiều Giới thiệu về Trải nghiệm Khỏe mạnh  
 3 giờ chiều Bệnh tiểu đường: Ăn uống Lành mạnh Phần 2

9:30 sáng Ăn uống Lành mạnh, Sống Năng động  
 11 giờ trưa Thông tin cơ bản về Nuôi con bằng Sữa mẹ  
 1:30 chiều Thông tin cơ bản về Nuôi con bằng Sữa mẹ  
 3 giờ chiều Lập kế hoạch Chăm sóc Năng cao

9:30 sáng Kiểm soát Bệnh hen suyễn của Quy vị  
 11 giờ trưa Hành trình Khỏe mạnh cho Trẻ  
 1:30 chiều Kiểm soát về Thực phẩm: MyPlate, Kích cỡ Khẩu phần  
 3 giờ chiều Bệnh tiểu đường: Theo dõi