

2025 年 2 月

IEHP 保健課程

• Riverside 市區



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						01
02	03	04 <ul style="list-style-type: none"> 上午9:30 即使時間不夠或經濟壓力大，也要以有益心臟健康的方式進食 下午1:00 您的健康與保健福利 下午2:30 數位工具助您變得更健康 	05	06	07 <ul style="list-style-type: none"> 上午 9:00 幸福生活：設立目標 上午 10:30 控制您的膽固醇 中午 12:00 健康習慣 下午 2:30 控制您的膽固醇 	08
09	10	11 <ul style="list-style-type: none"> 上午10:30 健康習慣 中午12:00 預先護理規劃 下午2:30 糖尿病：健康飲食第2部分 下午4:00 糖尿病：健康飲食第2部分 	12	13	14	15
16	17	18 <ul style="list-style-type: none"> 上午 10:30 預先護理規劃 上午 11:45 放鬆技巧 下午 1:00 您的健康與保健福利 下午 2:30 數位工具助您變得更健康 下午 3:45 健康生活簡介 下午 5:00 健康生活簡介 	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 <ul style="list-style-type: none"> 上午 9:00 幸福生活：建立支援 上午 10:30 糖尿病：保持活動 中午 12:00 放鬆技巧 下午 2:30 糖尿病：積極主動 	

- 英語
- 西班牙語

地點

IEHP 社區健康中心
 3590 Tyler Street ((Suite 101)
 Riverside, CA 92503

Riverside 公園和休閒中心
 3936 Chestnut Street
 Riverside, CA 92501

一月

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			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	

三月

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						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					