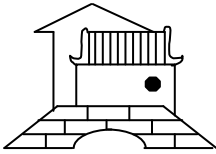


아시안 보건 복지 센터

ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER



Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503)872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113

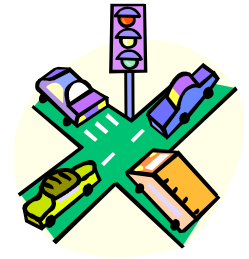
Website: www.ahsncpy.org

비버튼 건우 클럽

매주 금요일, 오전 09:30am-12:30am
(9:30-10:15 건강 체조, 10:30-12:30 특별활동 & 식사)
비버튼 리소스 센터 (알렌 & 홀)

2010년 7월:

- 7/02/10 중풍(스트로크) 예방을 위한 건강식
- 7/09/10 교통 안전 교육
- 7/16/10 여름철 식중독 예방을 위한 음식 보관법
- 7/23/10 한의사에게 듣는 여름철 건강 관리
- 7/30/10 워싱턴 카운티 호스피스



2010년 8월:

- 8/06 /10 게임을 통한 치매 예방
- 8/13 /10 공원산책
- 8/20 /10 수업없음 (8/21 건강 박람회 준비)
- 8/27 /10 유방암에 좋은 저지방 음식 (메밀국수)

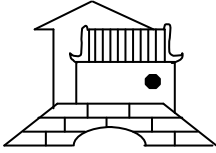


2010년 9월:

- 9/03/10 비만예방을 위한 건강죽
- 9/10/10 노인성 난청
- 9/17/10 집중력 향상과 손 관절에 좋은 찰흙빚기
- 9/24/10 파킨슨 병, 그것이 알고싶다



** 위의 내용은 사정에 따라 변경 또는 조정될 수 있습니다.**



ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503)872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113

Website: www.ahscpx.org

Beaverton Healthy Friends Club

Every Friday 9:30am-12:30am

(9:30-10:15 exercise, 10:30-12:30 Special events)

Asian Health and Service Center

Beaverton Resource Center

July 2010:

- | | |
|---------|--|
| 7/02/10 | Stroke Prevention with Healthy Finger Food |
| 7/09/10 | Senior Driving Safety Education |
| 7/16/10 | Prevention of Summer Food Poisoning |
| 7/23/10 | Chinese Medicine to Improve Summer Health |
| 7/30/10 | Washington County Hospice Service |

August 2010:

- | | |
|---------|--|
| 8/06/10 | Dementia Prevention through Mind Exercises |
| 8/13/10 | Outing |
| 8/20/10 | No Class due to Annual Health Fair Preparation |
| 8/27/10 | Low Fat Diet for Preventing Breast Cancer |

September 2010:

- | | |
|---------|--|
| 9/03/10 | Obesity Prevention with Healthy Porridge |
| 9/10/10 | Senior Hearing Loss and other Ear Problem |
| 9/17/10 | Ceramic for concentration and hand arthritis |
| 9/24/10 | Learning about Parkinson's disease |

**** The above activities can be changed or rescheduled. ****