

ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER 아시안 보건 복지 센터

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

Website: www.ahscpx.org

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113
Fax: (503)872-8825

비버튼 건우 클럽

매주 금요일, 오전 9:30am-12:30am

(9:30-10:15 건강 체조, 10:30-12:30 특별활동 & 식사)

비버튼 리소스 센터 (알렌 & 홀)

2012 년 1 월:

- 1/06/12 신년계획 세우기
- 1/13/12 다양한 식품저장법들 과 건강정보
- 1/20/12 구정잔치 - 모두모두 함께
- 1/27/12 정신건강 - 김젬마



2012 년 2 월:

- 2/03/12 미국의 세금보고에 관한 상식알아보기
- 2/10/12 사랑을 나누는 발렌타인스 데이 - 분홍옷 입는날
- 2/17/12 뇌졸중 에관한 바른이해 - 의사 황 기선
- 2/24/12 수면장애 를해결해 보실까요? - 의사 로버트 김

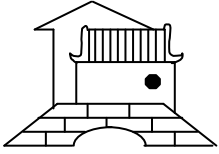
2012 년 3 월:

- 3/02/12 요리 조리 - 이 인호
- 3/09/12 재난대비 에관하여 - 와싱턴 카운티 재난대비팀
- 3/16/12 영화감상 “세상에서 가장 아름다운 이별”
- 3/23/12 여성건강 - 변비예방에 좋은 음식 과 운동
- 3/30/12 아름다운 미국의 국립공원들



*** 비버튼 건우클럽은 한국어로 운영이 되며 누구나 참여 할 수 있습니다.
위의 활동은 변동이 있거나 날짜가 재 조정 될 수 있습니다.
좀더 자세한 정보를 원하시면 503-641-4113 에
전화 하셔서 이명주 에게 문의 하십시오





ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER 아시안 보건 복지 센터

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

Website: www.ahscpx.org

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113
Fax: (503)872-8825

Beaverton Healthy Friends Club

Every Friday 9:30-12:30am
(9:30-10:15am exercise,
10:30-12:30pm Special program)
(Allen and Hall Blvd)



January 2012:

- 1/06/12 Planning for a Great New Year!
- 1/13/12 Food Preservation & Health Info: Healthy Kids, Women Health..
- 1/20/12 Lunar New Year Celebration!
- 1/27/12 Mental Health: with Gemma Kim



February 2012:

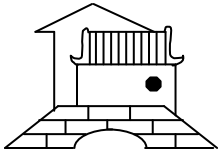
- 2/03/12 Income Tax Return Information
- 2/10/12 Valentine's Day! Wear Pink Day to celebrate Women Breast Health
- 2/17/12 Stroke Prevention with guest speaker: Dr. Ki S. Hwang MD
- 2/24/12 Learn about Sleeping Disorders with guest speaker: Dr. Robert Kim

March 2012:

- 3/02/12 Delicious and Simple Cooking Making Rolls with Chef Lee
- 3/09/12 Emergency Preparedness from Washington County
- 3/16/12 Movie Time: "One Last Good-Bye"
- 3/23/12 Women Health - Winter Exercises and Healthy Foods
- 3/30/12 Beautiful National Parks



* Beaverton Healthy Friends Club is conducted in Korean and is free for everyone.
The above activities are subject to change or reschedule.
For more information Please contact Mary Lee at 503-641-4113



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
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

포틀랜드 건우 클럽

매주 화요일, 오전 10:00-12:30pm

(10:00-10:30 건강체조, 10:30-12:30 특별활동 & 식사)

파월 & 34 가 아시안 보건 복지 센터

2012 년 1 월:

- 1/03/12 신년계획 세우기
- 1/10/12 아름다운 미국의 국립공원들
- 1/17/12 여성건강 - 변비예방에 좋은 음식 과 운동
- 1/24/12 구정잔치 - 모두모두 다함께
- 1/31/12 수면장애 치료 - 의사 로버트 김

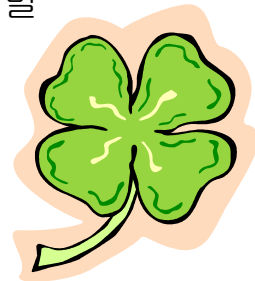


2012 년 2 월:

- 2/07/12 뇌졸중 바로알기 - 의사 황 기선
- 2/14/12 사랑을 나누는 발렌타인스 데이 - 분홍옷 입는날
- 2/21/12 미국의 세금보고에 관한 상식
- 2/28/12 알아보기영화감상 "세상에서 가장아름다운 이별"

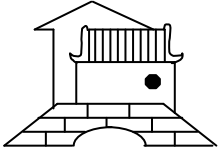
2012 년 3 월:

- 3/06/12 재난대비 에관하여 - 포틀랜드 적십자
- 3/13/12 요리 조리 - 이 인호
- 3/20/12 다양한 식품저장법들과 건강정보
- 3/27/12 정신건강 - 김젬마



*** 포틀랜드 건우 클럽은 한국어로 운영이 되며 누구나 참여 할 수 있습니다.
위의 활동은 변동이 있거나 날짜가 재 조정 될 수 있습니다.
좀더 자세한 정보를 원하시면 503-641-4113 에
전화 하셔서 이명주 에게 문의 하십시오.





ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER 아시안 보건 복지센터

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
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

Portland Healthy Friends Club

Every Tuesday, 10:30am-12:30pm
(10:00-10:30 exercise, 10:30-12:30

Special events & Lunch)

SE Powell & 34th Asian Health & Service Center



January 2012:

- 1/03/12 Planning for a Great New Year!
- 1/10/12 Beautiful National Parks
- 1/17/12 Women Health: Winter Exercises and Healthy Foods
- 1/24/12 Lunar New Year Celebration!
- 1/31/12 Understanding Sleep Disorders with guest speaker: Dr Robert Kim

February 2012:

- 2/07/12 Stroke Prevention with guest speaker: Dr. Ki S Hwang MD
- 2/14/12 Valentine's Day - Wear Pink Day to celebrate Women Breast Health!
- 2/21/12 Income Tax Return Information
- 2/28/12 Movie Time: "One Last Good-Bye"

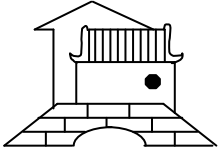


March 2012:

- 3/06/12 Emergency Preparedness with Red Cross
- 3/13/12 Delicious and Simple Cooking Making Rolls with Chef Lee
- 3/20/12 Food Preservation & Health Info: Healthy Kids, Women Health..
- 3/27/12 Mental Health with Gemma Kim



*Portland Healthy Friends Club is conducted in Korean and is free for everyone.
The above activities are subject to change or reschedule.
For more information Please contact Mary Lee at 503-641-4113



ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER 아시안 보건 복지 센터

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
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

다운타운 건우 클럽

매주 목요일, 오전 10:00am-11:30am

(건강체조 & 특별활동)

제퍼슨 과 12 가 1200 Bldg.



2012 년 1 월:

- | | |
|---------|-------------|
| 1/05/12 | 신년 맞이 계획 |
| 1/12/12 | 수면 장애 |
| 1/19/12 | 화재 재난 대피 요령 |
| 1/26/12 | 구정 잔치 |



2012 년 2 월:

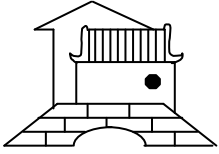
- | | |
|---------|---------------------------|
| 2/02/12 | 여성건강 - 변비예방에 좋은 음식 과 운동 |
| 2/09/12 | 치매 예방 그림 그리기 |
| 2/16/12 | 어린건강 보험과 여성 건강 상식, 간병인 정보 |
| 2/23/12 | 정신건강 - 김점마 |

2012 년 3 월:

- | | |
|---------|------------|
| 3/01/12 | 복용약 관리 |
| 3/08/12 | 눈과 귀 관리법 |
| 3/15/12 | 변비 예방 식생활 |
| 3/22/12 | 뇌졸중 예방(혈압) |
| 3/29/12 | 영화 감상-아라한 |



*** 다운타운 건우클럽은 한국어로 운영이 되며 누구나 참여 할 수 있습니다.
위의 활동은 변동이 있거나 날짜가 재 조정 될 수 있습니다.
좀더 자세한 정보를 원하시면 503-641-4113 에 전화 하셔서 김 지니 에게 문의 하십시오.



ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER 아시안 보건 복지 센터

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
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

Downtown Healthy Friends Club

Every Thursday 10:00am-11:30am

(Exercise and Special Program)

(1200 bldg. apts. on Jefferson & 12th Ave)



January 2012:

- 1/05/12 Planning for New Year Resolutions
- 1/12/12 Are you getting enough sleep?
- 1/19/12 Fire Drill & ER Preparation
- 1/26/12 Lunar New Year Celebration!



February 2012:

- 2/02/12 Women Health: Winter Exercises and Healthy Foods
- 2/09/12 Art Therapy: Dementia Prevention through Brain Exercises
- 2/16/12 Health Info: Healthy Kids, Women Health, Caregiver, etc)
- 2/23/12 Mental Health with Gemma Kim

March 2012:

- 3/01/12 Update Medication Logs
- 3/08/12 Caring for your Ears and Eye Maintenance
- 3/15/12 Great Ways to Treat Constipation
- 3/22/12 Stroke Prevention
- 3/29/12 Movie Time: "Arahan"



Downtown Healthy Friends Club is conducted in Korean and is free for everyone.

The above activities are subject to change or reschedule.

For more information please contact Jeannie Kim at 503-641-4113