

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/Fax: (503) 641-4113

Website: www.ahsccpd.org

목요일 건우 클럽 (1200 빌딩)

매주 목요일, 오전 10:00- 11:30
(다운타운 제퍼슨과 12가)

2010년 1월:

- 1/07/10 새해 자녀에게 감사 편지 쓰기
- 1/14/10 건강 교실 - 메디케어 당뇨병 예방 프로젝트/김젬마
- 1/21/10 요리 교실 - 유방암 예방에 좋은 이탈리아 음식
- 1/28/10 건강 교실 - 통증 관리/천성진 한의원

2010년 2월:

- 2/04/10 미용 교실 - 머리 손질/오라사
- 2/11/10 구정 잔치- 게임 및 음식 나누기
- 2/18/10 건강 교실 - 노인 정신 건강/ 권구훈
- 2/25/10 치매 예방 공예 교실 - 팔찌 만들기

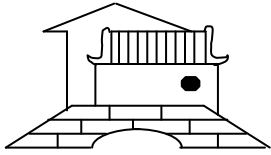


2010년 3월:

- 3/04/10 하와이에 대해 배워보기: 크노이 캐스카트
- 3/11/10 건강 교실 - 골다공증과 낙상 예방
- 3/18/10 공원 산책 - 정신과 몸에 좋은 걷기 운동
- 3/25/10 건강 교실 - 간염예방을 위한 식단

**** 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/Fax: (503) 641-4113

Website: www.ahscpx.org

Thursday Healthy Friends (1200 Building)

***Every Thursday, 10:00 a.m. - 11:30 a.m.
Jefferson & SW 12th***

January, 2010:

- 1/07/10 Showing appreciation to children–New Year card
- 1/14/10 Medicare Diabetes Project Seminar/Gemma Kim
- 1/21/10 Italian Cooking for Breast cancer prevention
- 1/28/10 Pain management /Dr. Sung Jin Chun

February, 2010:

- 2/04/10 Hair cut / Hair designer, Bellar Orasa
- 2/11/10 The Lunar New Year Celebration
- 2/18/10 Mental Health / Paul Kwon, MSW
- 2/25/10 Craft class for Improving Memory

March, 2010:

- 3/04/10 Learning about Hawaii–Kanoë Cathcart, MSW Intern
- 3/11/10 Osteoporosis and Fall Prevention
- 3/18/10 Walking at the Park for Body and Mind Health
- 3/25/10 Healthy Meal Plan for Hepatitis B Prevention

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