

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/Fax: (503) 641-4113

Website: [www.ahsccpd.org](http://www.ahsccpd.org)

다운타운 건우 클럽

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

2010년 7월:

- 7/01/10 건강 보험 개혁
- 7/08/10 치매 예방을 위한 그림 교실 - 나의 어린 시절
- 7/15/10 유방암 예방을 위한 건강식- 모밀 국수
- 7/22/10 여름철 식중독 예방
- 7/29/10 비타민 상식

2010년 8월:

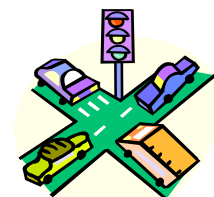
- 8/05/10 건강한 눈
- 8/12/10 아름다운 마무리/김젼마
- 8/19/10 비만 예방을 위한 건강에 좋은 차
- 8/26/10 교통 안전



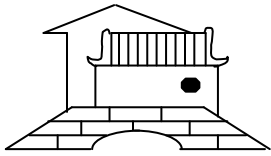
2010년 9월:

- 9/02/10 손 관절염에 도움이 되는 핑거 푸드 만들기/김지니
- 9/09/10 비상시 대피 요령
- 9/16/10 나들이-로럴힐스트 공원
- 9/23/10 정신 건강-뇌를 관리하는 방법/권 폴
- 9/30/10 지압

\*\* 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.ahsncpy.org](http://www.ahsncpy.org)

## **Downtown Healthy Friends Club**

**Every Thursday, 10:00- 11:30 am**  
**(1200 Building in Jefferson and 12 Ave)**

### **July, 2010:**

- 7/01/10 Health Care Reform
- 7/08/10 Preventing Dementia through Painting  
-Memory of my childhood
- 7/15/10 Healthy Diet for Breast Cancer Prevention  
-Wheat buck noodle
- 7/22/10 Summer Food Poisoning Prevention Tips
- 7/29/10 Supplemental vitamin

### **August, 2010:**

- 8/05/10 Healthy eye
- 8/12/10 Prepare Happy End of Life/Gemma Kim
- 8/19/10 Herb Tea for Preventing Obesity
- 8/26/10 Transportation safety



### **September, 2010:**

- 9/02/10 Improve Hand Joints through  
-Making Healthy finger food/Jeannie Kim
- 9/09/10 Emergency Preparation Training
- 9/16/10 Picnic-Laurelhurst Park
- 9/23/10 Mental Health - Maintaining Brain/Paul Kwon
- 9/30/10 Learning about Pressure Point for Improve Sleep

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

