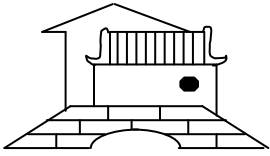


# ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

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) 643-4113

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

## 금요일 건우 클럽 (비버튼)

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

### 2010년 1월:

- 1/08/10 기발한 발명품
- 1/15/10 배고픈 노인들- 쥬디스 아우스랜더
- 1/22/10 하와이에 대해 배워본다 - 사회 복지학 대학원생, 크노이 캐스카트
- 1/29/10 숙면의 기쁨 : 수면 전문의 - 제니퍼 김

### 2010년 2월:

- 2/05/10 건강 세미나 : 정신 건강 - 권구훈
- 2/12/10 구정 잔치
- 2/19/10 알고먹는 영양제 - 이 유진
- 2/26/10 여성 건강 - 비타민 D와 유방암 -마가렛 헤블릭 N.D

### 2010년 3월:

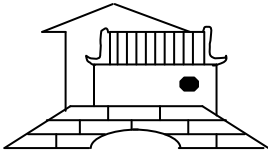
- 3/05/10 다양한 겨울 차 즐기기
- 3/12/10 낙상 예방
- 3/19/10 B형 간염 예방
- 3/26/10 전립선 비대증 - 의사 황기선

\*\* 위의 내용은 사정에 따라 변경 또는 조정될 수 있습니다.\*



# 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

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

## Healthy Friends Club (Beaverton)

**Every Friday, 9:30am- 12:30pm**  
**(9:30-10:15 exercise, 10:30-12:30 Special events & Lunch)**  
**Asian Health and Service Center**  
**Beaverton Resource Center**

### January 2010:

- 1/08/10 Creative Invention
- 1/15/10 Senior Hunger: Judith Auslander
- 1/22/10 Learning about Hawaii: Kanoe Cathcart, P.S.U MSW Intern
- 1/29/10 Common Sleep Problem: Dr. Jennifer Kim M.D.

### February 2010:

- 2/05/10 Healthy Mind –Paul Kwon
- 2/12/10 New Years Celebration
- 2/19/10 Common sense on basic nutritional supplements: Yoo Jin Lee
- 2/26/10 Women Breast Health: Vitamin D and Breast Cancer  
Guest speaker: Margaret Havlik N.D

### March 2010:

- 3/05/10 Learn about Various Tea
- 3/12/10 Preventing Fall
- 3/19/10 Preventing Hepatitis B and other Liver Disease
- 3/26/10 Prostate Enlargement – Dr. Edward Whang

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

