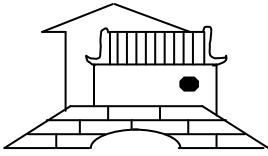


# ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

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)



## 화요일 견우 클럽 (포틀랜드)

매주 화요일, 오전 10:00- 12:30  
(10:00-10:30 건강체조, 10:30-12:30 특별활동 & 식사)  
파월 & 34 가 아시안 보건 복지 센터

### 2010 년 1 월:

- 1/05/10 함께 돌보는 노후 생활 (나눔의 기쁨)
- 1/12/10 불교 바로 알기: 종안 스님
- 1/19/10 여성 건강 - 유방암 예방을 위한 유기농 식품
- 1/26/10 기발한 발명품

### 2010 년 2 월:

- 2/02/10 배고픈 노인들: 쥬디스 아우스랜더
- 2/09/10 구정 파티
- 2/16/10 틀니 관리
- 2/23/10 건강 세미나 : 정신건강: 권구훈



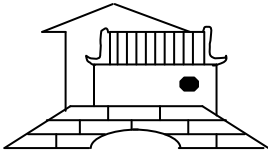
### 2010 년 3 월:

- 3/02/10 전립선 비대증 - 황기선, 의사 선생님
- 3/09/10 하와이 즐기기 - 크노이 캐스 카트, 사회복지대 학생
- 3/16/10 알레르기 성 비염
- 3/23/10 B형 간염 예방과 기타 간 질환
- 3/30/10 낙상 예방

\*\* 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 (Portland)

**Every Tuesday, 10:30am- 12:30pm**  
**(10:00-10:30 exercise, 10:30-12:30 Special events & Lunch)**  
**SE Powell & 34<sup>th</sup> Asian Health & Service Center**

### January 2010:

- 1/05/10 Caregiving –Healthy Silver Life “Sharing Love”
- 1/12/10 Learning about Buddhism: Monk, Jong Am
- 1/19/10 Breast Cancer Prevention through Organic Food
- 1/26/10 Creative Invention

### February 2010:

- 2/02/10 Senior Hunger –Guest Speaker (Judith Auslander)
- 2/09/10 Lunar New Year Party
- 2/16/10 Maintenance of Denture
- 2/23/10 Healthy Mind –Paul Kwon

### March 2010:

- 3/02/10 Prostate Enlargement – Dr. Whang
- 3/09/10 Learning about Hawaii-Kanoe Cathcart, MSW Intern
- 3/16/10 Allergic Rhinitis
- 3/23/10 Preventing Hepatitis B and other Liver Disease
- 3/30/10 What You Can Do To Prevent Falls

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

