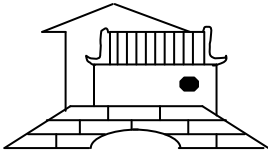


ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

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

포틀랜드 건우 클럽

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

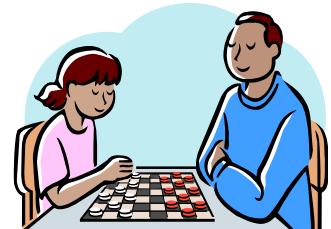
2010 년 7 월:

- 7/06/10 식중독 예방을 위한 음식 보관법
- 7/13/10 노인성 난청
- 7/20/10 산책
- 7/27/10 호스피스 서비스



2010 년 8 월:

- 8/03/10 게임을 통한 치매 예방
- 8/10/10 중풍 예방을 위한 건강 핑거푸드
- 8/17/10 한의사에게 듣는 여름철 건강관리
- 8/24/10 파킨슨 병, 그것이 알고싶다
- 8/31/10 집중력과 손관절을 돕는 진흙 빚기

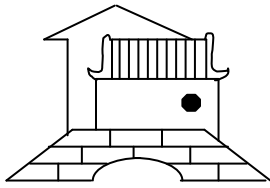


2010 년 9 월:

- 9/07/10 소화기에 좋은 맛있는 건강죽
- 9/14/10 비만과 유방암
- 9/21/10 중풍 예방을 위한 유산소 운동
- 9/28/10 지구 환경을 생각하며



** 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: (503) 641-4113

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

July 2010:

- 7/06/10 Prevention of Food Poisoning
- 7/13/10 Senior Hearing Problem
- 7/20/10 Outing
- 7/27/10 Hospice Service

August 2010:

- 8/03/10 Dementia Prevention through Mind Exercises
- 8/10/10 Stroke Prevention with Healthy Diet (simple food)
- 8/17/10 Chinese Medicine to Improve Summer Health
- 8/24/10 Learning about Parkinson's disease
- 8/31/10 Ceramic for Improving Hand Joints and Memory

September 2010:

- 9/07/10 Tasty Porridge to Improve your Digestive System
- 9/14/10 Obesity and Breast Cancer
- 9/21/10 Cardiovascular exercises to Prevent Stroke
- 9/28/10 Global Warming and Environment

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