

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
Fax: (503)872-8825

Website: www.ahscpx.org

Vietnamese Senior Group

Date: Every Thursday

Time: 9:30 – 10:00 AM – Exercise

10:00 – 11:00 AM – Educational Presentation

Location: AHSC Portland Main Office



January 2012

- 1/5 Exercising our Brain with World Facts and Riddles
- 1/12 Health Education Workshop: Nutritional Benefits of Various Foods
- 1/19 Vietnamese New Year Celebration 2012
- 1/26 Health Education Workshop: Psychological Perceptions of the Elderly

February 2012

- 2/2 Health Education Workshop: Winter Health Tips for the Elderly
- 2/9 The World We Live In and Healthy Kids
- 2/16 Health Education Workshop: Benefits of Vitamin D
- 2/23 Sports in the Wintertime



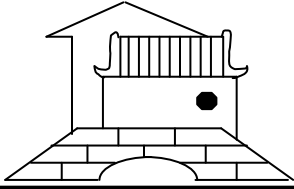
March 2012

- 3/1 Name that Tune
- 3/8 Health Education Workshop: Liver Health and Women's Health
- 3/15 Beautiful Sceneries around the World
- 3/22 Health Education Workshop: Healthy Mind, Healthy Life by *AHSC MH Clinician*
- 3/29 Outdoor Program (Pre-registration required)



Vietnamese Senior Group is conducted in Vietnamese & is free for everyone.

The above activities are subject to change or reschedule. For info, please call 503-872-8822. Khanh Duong – Ext. 246, Quynh Nguyen Ext. 208.



TRUNG TÂM Y TẾ & DỊCH VỤ CHÂU Á

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
Fax: (503) 872-8825

Website: www.ahscpdx.org

Nhóm Sinh Hoạt Người Việt

Ngày: Mỗi thứ 5 hàng tuần

Thời Gian: 9:30 – 10:00 Sáng - Tập thể dục

10:00 – 11:00 Sáng - Trình bày giáo dục

Địa Điểm: AHSC Văn Phòng Chính (3430 SE Powell Blvd)

Tháng 1 - 2012

- 1/5 Thi Đấu Câu Đố
- 1/12 Lợi Ích Của Trái Bắp và Trái Chuối
- 1/19 Tết Nguyên Đán 2012
- 1/26 Mở Mang Kiến Thức

Tháng 2 – 2012

- 2/2 Dinh Dưỡng Cho Người Cao Tuổi Trong Mùa Đông
- 2/9 Môi Trường Của Chúng Ta và Chương Trình Trẻ Em Khỏe Mạnh
- 2/16 Lợi Ích Của Vitamin D
- 2/23 Những Loại Thể Thao Cho Mùa Đông

Tháng 3 - 2012

- 3/1 Đố Hát
- 3/8 Sức Khỏe Gan
- 3/15 Những Cảnh Đẹp Trên Thế Giới
- 3/22 Sức Khỏe Tâm Thần
- 3/29 Dã Ngoại Ngoài Trời: Yêu Cầu Đăng Ký Trước



Sinh hoạt miễn phí. Nếu muốn biết thêm chi tiết, xin vui lòng gọi
503-872-8822. Khanh Dương – Ext. 246 hoặc Quỳnh Nguyễn – Ext. 208.