

- Mes nacional del donante de sangre
- Mes de concientización sobre la salud cervical
- Mes de glaucoma concientización
- tiroides



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Ayúdenos a construir nuestro muñeco de nieve en interiores este mes tomando tantas clases de acondicionamiento físico y nutrición como sea posible! 50 participantes = 1 ¡Además de nuestro muñeco de nieve! ¡Pase por el gimnasio este mes para ver nuestro progreso!</p> 		<p>1 CERRADO</p> 	<p>2 9:30 Clase de Arte 10:15 Nutrición Ed: CBD y marihuana medicinal para la digestión 1: 00-3:30 Memoria del club</p>	<p>3 2:00: Hora de actividad: Aprenda un juego de cartas: Tonk</p>
<p>6 10:15 Planificación de comidas nutrición ed (en español) 10:00 Verificación técnica: Conozca su teléfono 10:15 Martha's Table</p>	<p>7 10:00 Ejercicio con limitaciones</p>	<p>8 1:00 Reunión del comité asesor de miembros 10:00 DCPL club de musica</p>	<p>9 9:30 Clase de Arte 10: 15 Edición de nutrición: identificación del azúcar para perder peso y mantenimiento 11:00 Bingo con Terrific Inc</p>	<p>10 10:15 Innovación alimentaria Viernes: ¿Qué tiene de especial Chia? 2:00: Hora de la actividad: Juegos de mesa</p>
<p>13 10:00 Verificación técnica:sociales</p>	<p>14 9-11: 30 Grupo de autocontrol de la diabetes Redes10:00 Health Edu w / Austyn & Aunyea 11:00 Golden Corral \$ 10-12pm Grocery + Roster 12 -12: 45 Tienda de comestibles +</p>	<p>15 10:15 Demostración de cocina: temperaturas de prueba 4 ¡Seguridad alimentaria! 1:00 Orientación para nuevos miembros</p>	<p>16 9:30 Clase de Arte 10:15 Nutrición Ed: recuento de carbohidratos para el control del azúcar en la sangre 11:00 Bingo con Terrific Inc 1: 00-3: 30 Memoria del club</p>	<p>17 10:15 Innovación en alimentos Viernes: Mejora los nutrientes Absorción con la comida ayurvédica 2:00: Hora de actividad: Juego de pañales apestosos</p>
<p>20 CERRADO</p> 	<p>21 9-11: 30 Grupo de autocontrol de la diabetes 10:00 Gadgets físico</p>	<p>22 acondicionamiento10:30 BFSWC Town Hall</p>	<p>23 9:30 Clase de Arte 10:15 Nutrition Ed: Terapia de nutrición para seres queridos w. VIH / SIDA 11:00 Bingo con Terrific Inc</p>	<p>24 10:15 Innovación alimentaria Viernes: Alimentos fermentados para la salud intestinal 2:00: Hora de la actividad: Fabricación de velas</p>
<p>27 10:00 Control técnico: Creación de una dirección de correo electrónico 10:15 Mesa de Martha 2: 15 Hora del té con Austyn y Nicole</p>	<p>28 9-11: 30 Grupo de autocontrol de la diabetes 10:00 Patrulla de Medicare para los mayores 1:30 BFSWC Película Tarde: enganche</p>	<p>29 10:15 Estrés + taller de autocuidado con Michelle, Nicole y Austyn 1:15 BFSWC Club de Libro</p>	<p>30 9:30 Clase de Arte 10:15 Nutrition Ed: ¡la hinchazón con alimentos bajos en sodio! 11:00 Bingo con Terrific Inc</p>	<p>31 10:15 Innovación alimentaria Viernes: Cómo las algas pueden hacerte más fuerte 2:00: Hora de actividad: Arte de mármol de agua</p>



Bernice Fonteneau bienestar para los mayores

Horario: Lunes a viernes 8:30 a.m. a 4:30 p.m.
Ubicación: 3531 Georgia Avenue NW Washington, DC 20010
Horario de gimnasio y laboratorio de computación: lunes a viernes 8:30-4:30
 202-727-0338



Lunes	Martes	miércoles	Jueves	Viernes
8:45 - Brain Gym 8:45 - Aerobics: Adrienne 9:30 - Enhance Fitness 10:00 - (Span) Health Ed 10:15 - Tai Chi 10:15 - Arts & Crafts 11:00 - Estiramiento de silla y meditación 11:00 - Clase de piano 11:00-1:30 - Svcs sociales. - Erin <u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u> 1:00 - Otago Equilibrio y estabilidad 1:30 - Circuito de potencia 1:30 - "No Waste" 2:15 - Ver juegos de club / cartas	8:45 - Eventos actuales 8:45 - Cardio Kickboxing 9:30 - Yoga 11:00 - Aeróbicos:Kojak  <u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u> 1:30 - Fun Fit 1:30 - Mind Over Mood w / Austyn 1:30 - Inspiración & 2:00 - Quisling para principiantes	8:45 - Brain Gym 8:45 - Aerobics : Adrienne 9:30 - Mejora del estado físico 10:15 - Nutrición Ed. 10:00 - 12:00 - Reiki 11:00 - Baile de línea <u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u> 1:00 - Equilibrio y estabilidad de Otago 1:30 - Quedarse alrededor 2:00 - Hora de actividad - Manualidades con Jennie	8 : 45 - Eventos actuales 8:45 - Step Aerobics 9:30 - fuerza Entrenamiento de 10:15 - Nutrición Ed. 10:45-Círculo de sanación 11:00 - Estirando tus límites <u>ALMUERZO 11:45 y 12: 45</u> 1:30 - Clase de español 1:30 - artritis Ejercicio de  2:00 Acolchado 2:30 - Aeróbicos: Kojak	8:45 - Brain Gym: ¡Palabra del día! 8:45 - Boot Camp 9:00 - Clase de computación 9:30 - Camina con facilidad 10:15 - Nutrición Ed. 10:30 - Clase de computación 11:00 - Culos y agallas <u>ALMUERZO 11:45 y 12:45</u>  1:00 - Mejora del estado físico: Kojak 2:00 - Hora de actividad

Personal: Michelle Singleton - Directora * Jennifer Guerra-Ortiz - Asistente de programa * Aunyea Carr - Coordinadora de ejercicios * Nicole Evangelista - Nutrición. Coordinador
Actividad Clave: Rosa: Aptitud * Verde: Nutrición * Púrpura: Promoción de la salud * Sky Blue: Educación * Óxido: recreación social * Azul: viajes * Rojo: eventos especiales
inclemencias del tiempo en: Siga el estado de DC Publica escuela en caso de mal tiempo

EL CALENDARIO ESTÁ SUJETO A CAMBIOS

Gestionado por:  Mary's Center
Daily health care. Always committed.

 DACL Financiado por: