



HEALTH & WELLNESS

Come Join Us!



February Health Education Classes

Traducción Disponible

Feb. 7	09:30AM – 10:30AM	Advance Care Planning: My Life My Choice
Feb. 7	11:00AM – 12:00PM	Mindful Living: Finding Your Social Support
Feb. 14	09:30AM – 10:30AM	Breathe Well, Live Well: Understand Your Asthma
Feb. 14	11:00AM – 12:00PM	Becoming a Mom: Caring for Your Baby
Feb. 14	03:00PM – 04:00PM	Understanding Diabetes 5: Taking Medication
Feb. 21	01:30PM – 02:30PM	Healthy Heart: Introduction to Healthy Heart
Feb. 28	09:30AM – 10:30AM	Breathe Well, Live Well: Control Your Asthma
Feb. 28	11:00AM – 12:00PM	Becoming a Mom: The Well Child Journey
Feb. 28	03:00PM – 04:00PM	Understanding Diabetes: Monitoring Blood Sugar Levels

Location: Desert Hot Springs Family Resource Center
 14-320 Palm Drive
 Desert Hot Springs, CA 92240

To learn more, contact:

IEHP Member services 1-800-440-IEHP (4347) or register online from your My IEHP Health Account (or create a new account) at www.iehp.org or [IEHP - Community Resources : Community Events](#)





SALUD Y BIENESTAR

¡Venga a acompañarnos!



Clases de educación de salud en febrero

Translation Available

Feb. 7	01:30PM – 02:30PM	Vida Saludable: Hábitos Saludables
Feb. 7	03:00PM – 04:00PM	Comprender la diabetes: alimentación saludable, parte 1
Feb. 14	01:30PM – 02:30PM	Introducción a una vida saludable
Feb. 21	09:30AM – 10:30AM	Convertirse en mamá: usted y su embarazo
Feb. 21	11:00AM – 12:00PM	Directivas medicas: Mi vida, mi elección
Feb. 21	03:00PM – 04:00PM	Comprender la diabetes: alimentación saludable, parte 2
Feb. 28	01:30PM – 02:30PM	Vida saludable: Conocimiento sobre alimentos y tamaños de porciones

Lugar: Desert Hot Springs Family Resource Center
 14-320 Palm Drive
 Desert Hot Springs, CA 92240

Para más información, comuníquese con:

Servicios para Miembros de IEHP 1-800-440-IEHP (4347). También puede inscribirse en línea desde Mi Cuenta de Salud de IEHP (o cree una cuenta nueva) en www.iehp.org o [IEHP - Recursos Comunitarios : Eventos comunitarios](#)

