



HEALTH & WELLNESS

Come Join Us!



December Health Education Classes

Traducción Disponible

Dec. 13	09:30AM – 10:30AM	Living Well in the Community: Eating Well
Dec. 13	11:00AM – 12:00PM	Becoming a Mom: Things to Avoid During Pregnancy
Dec. 13	01:30PM – 02:30PM	Healthy Heart: Control Your Cholesterol
Dec. 20	09:30AM – 10:30AM	Quitting Tobacco – Where to Start?
Dec. 20	03:00PM – 04:00PM	Understanding Diabetes: Introduction to Diabetes

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 diciembre

Translation Available

Dec. 13	03:00PM – 04:00PM	Respire Bien, Viva Bien: Entendiendo Su Asma
Dec. 20	11:00AM – 12:00PM	Viviendo Consciente: Encontrar Su Apoyo Social
Dec. 20	01:30PM – 02:30PM	Vivir Saludable: Introducción a Vivir Saludable

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](#)

