



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER

November 2024/ Noviembre 2024

Wellness Center Beaverton Calendar

Calendario de Actividades del Centro de Bienestar de **Beaverton**

Monday / Lunes	Tuesday / Martes	Wednesday / Miércoles	Thursday / Jueves	Friday / Viernes
				1
4	5 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130	6 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	7 Free Food Market/Mercado de comida gratis 2pm-3pm TriMet Info/ Información de TriMet 12-4pm CareOregon Information Booth. Informacion De CareOregon 1-3pm Zumba 5:30pm-6:30pm	8
11 Sexual Health Class/ Taller de Salud Sexual 5:30-8pm	12 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130 Sexual Health Class/ Taller de Salud Sexual 5:30-8 Free Vision Screening/ Examen Vision Gratuito 9am-12	13 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	14 Zumba 5:30pm-6:30pm	15
18	19 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130	20 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	21 Free Food Market/Mercado de comida gratis 2pm-3pm Beaverton Library Info booth/ Información de la Biblioteca de Beaverton 1pm-2pm CareOregon Information Booth. Informacion De CareOregon 2-4pm THPRD Information booth/ Información sobre el parque y la recreación de Tualatin 12-3pm Zumba 5:30pm-6:30pm	22
25	26 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 6pm-8pm Chair Yoga/ Yoga en silla 1030-1130	27 Clase de nutrición en español /Spanish nutrition class 10am-12pm	28 Zumba 5:30pm-6:30pm	29