



華人服務中心

아시안 보건 복지 센터

Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á

## Asian Health & Service Center

Portland Office:

9035 SE Foster Rd, Portland, OR 97266

PH: (503) 872-8822 Fax: (503) 872-8825

Beaverton Plaza Office:

3800 SW Cedar Hills Suite #190, Beaverton, OR 97005

PH: (503)641-4113 Fax: (503) 872-8825

Website: [www.ahsc.orcig](http://www.ahsc.orcig)

# Portland Healthy Friends Club Winter 2024

**Date/Time:** Every Wednesday 10:00am-12:00pm  
**Program:** 10-10:30 Exercise, 10:30-11:30 Program, lunch 11:30-12PM  
**Location:** AHSC Portland office Hall 3 (SE Foster & 91st Ave)

### 2024 년 1 월

01/03/2024

#### 주제

New Year Celebration

01/10/2024

Winter Safety and Healthy Homes

01/17/2024

No Class (due to weather)

01/24/2024

No Class (due to weather)

01/31/2024

My Neighborhood & Transportation

### 2024 년 2 월

02/07/2024

#### 주제

Lunar New Year Celebration

02/14/2024

Valentine's Bingo and AHSC updates

02/21/2024

Dental and Aging

02/28/2024

HEW: Keeping Life Simple: Hoarding disorder

### 2024 년 3 월

03/06/2024

#### 주제

Health Education Workshop: ACRSS

03/13/2024

Nutrition, Etiquette and American Culture

03/20/2024

Health Education Workshop: Eye Care

03/27/2024

Spring Easter holiday Arts & Crafts

**Portland Healthy Friends Club group is conducted in Korean and the above activities are tentative or subject to change. For more details, please contact Korean Team at 503-772-5891.**



華人服務中心  
아시안 보건 복지 센터  
Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á

## Asian Health & Service Center

Portland Office:  
9035 SE Foster Rd, Portland, OR 97266  
PH: (503) 872-8822 Fax: (503) 872-8825

Beaverton Plaza Office:  
3800 SW Cedar Hills Suite #190, Beaverton, OR 97005  
PH: (503)641-4113 Fax: (503) 872-8825

Website: [www.ahscpx.org](http://www.ahscpx.org)

# 포트랜드 건우 클럽

## 겨울 2024

날짜/시간 : 매주 수요일 오전 10시 - 오후 12시

프로그램 : 10-10:30 운동, 10:30-11:30 프로그램, 11:30-12 점심

장소 : 3층 사랑방 SE Foster & 91st Ave

### 2024년 1월

#### 주제

01/03/2024

새해맞이 전통 게임

01/10/2024

겨울철 안전 및 건강한 집

01/17/2024

강의 없음 (기상 악화)

01/24/2024

강의 없음 (기상 악화)

01/31/2024

우리 지역의 교통

### 2024년 2월

#### 주제

02/07/2024

설날 잔치

02/14/2024

발렌타인데이 빙고 및 AHSC 프로그램 소개

02/21/2024

노화와 구강 건강관리

02/28/2024

단순한 삶: 저장 강박증

### 2024년 3월

#### 주제

03/06/2024

건강 교육: ACRSS

03/13/2024

영양 교육 및 미국 문화 속의 에티켓

03/20/2024

눈 건강 및 관리

03/27/2024

봄/부활절 공예

Portland Healthy Friends Club group is conducted in Korean and the above activities are tentative or subject to change. For more details, please contact Korean Team at 503-772-5891.