

Korean Portland Healthy Friends Club

2026 Summer Term

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

Address: 9035 SE Foster Rd, Portland, OR 97266

July 2026

7/01/2026

7/08/2026

7/15/2026

7/22/2026

7/29/2026

Topic

Nutrition: Cucumber recipes

Summer Bingo and AHSC updates

Learning about AI & Emojis

Summer Arts & Crafts

HEW: Self-Compassion & Emotional Well-being

August 2026

8/05/2026

8/12/2026

8/19/2026

8/26/2026

Topic

Movie Day

My Health and Hobbies

Fall Prevention

HEW: Providence Health Talk

September 2026

9/02/2026

9/09/2026

9/16/2026

9/23/2026

9/30/2026

Topic

Senior Brain Health & Dementia with Dr Monel

Fraud Prevention & Medicare updates

Health Education Workshop with Wonsil

Chusuk Mid-Autumn Celebration

Mindful Calligraphy Class

AHSC Portland Healthy Friends Club Group is conducted in Korean.

The above activities are tentative or subject to change.

For more details, please contact Korean phone line at 503-772-5891.

2026 여름 학기

날짜/시간 : 매주 수요일 오전 10 시 -오후 12 시

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

주 소 : 9035 SE Foster Rd, Portland, OR 97266 (3 층)

7 월 2026

주제

- 7/01/2026 영양 교육: 시원한 여름 오이 요리 배우기
- 7/08/2026 시원한 빙고 게임과 AHSC 소식 나누기
- 7/15/2026 AI 와 함께하는 똑똑한 일상
- 7/22/2026 시원한 여름 팔찌 만들기
- 7/29/2026 정신건강교육: 나를 사랑하는 마음과 마음 건강 안전한 생활

8 월 2026

주제

- 8/05/2026 🎬 함께하는 영화 감상
- 8/12/2026 건강한 삶과 즐거운 취미
- 8/19/2026 안전한 생활을 위한 낙상 예방
- 8/26/2026 프로비던스와 함께하는 폐암 건강 교육

9 월 2026

주제

- 9/02/2026 모넬 박사와 함께하는 뇌 건강 및 치매교육
- 9/09/2026 사기 예방 및 메디케어 최신 정보
- 9/16/2026 원실과 함께하는 건강 교육
- 9/23/2026 추석 한가위 명절 행사
- 9/30/2026 캘리그래피

포트랜드 건우클럽 프로그램은 한국어로 진행되며 변경될 수도 있습니다.

자세한 내용은 한국팀 전화 503-772-5891 로 문의 하시면 됩니다.

ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

Portland Main Office: 9035 SE Foster Rd. Portland, OR 97266

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

Beaverton Office: 3800 SW Cedar Hills Blvd. #190 Beaverton, OR 97005

Phone: (503) 772-5880 Fax: (503) 872-8825

www.ahscpdx.org