

CLASES DE BIENESTAR 2021

Enero

Dormir mejor

miércoles 13

10:30am-12pm

Relajación y Respiración

jueves 28

1:30-3pm

Febrero

**Estrés y preocupación
durante COVID**

miércoles 10

3-4:30pm

**Viviendo con problemas
de salud crónicos**

viernes 26

11am-12:30pm

Marzo

**Hacer Ejercicio
en Casa**

lunes 8

9-10:30am

**Manejo de su estado de
ánimo**

miércoles 24

10:30am-12pm

Todas las reuniones se realizarán en línea, utilizando video

Utilice este enlace: <https://smchealth.doxy.me/ibh>

Todas las reuniones se ofrecen en inglés con interpretación en español

Hable con su médico para inscribirse o llame al 650-573-2760