

Alpine 县健康教育课程

项目/机构	课程名称	主题	提供的语言	地点	日期/时间	联系方式	Website
Sutter Health	提供许多课程	母乳喂养、关节疼痛、控制血糖等	英语	线上	待定		https://www.sutterhealth.org/classes-events
The Mom and Dad Project	分娩课程	让孕妇及其支持伴侣了解营养、成长、舒适技巧等	英语	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315, 在 Brenda Boss 大楼内	预订位置	909-878-2326	https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes
The Mom and Dad Project	育儿风格	学习和培养育儿风格	英语	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	不定, 在网站上预订	909-878-2326	https://www.momanddadproject.com/parenting-styles-classes
The Mom and Dad Project	Educacion con Amor	有效的管教方法和父母必须掌握的其他技能, 以防止家庭暴力和虐待儿童。	西班牙语	与中心联系以预订席位/了解地点	周三上午 9 点至下午 2 点	Tania Vara : 909-878-2326	https://www.momanddadproject.com/educando-con-amor
The Mom and Dad Project	新妈妈咖啡馆	专为解决 0-6 个月发育阶段的问题而设计的工具和技巧	英语	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	预订位置	909-878-2326	https://www.momanddadproject.com/childbirth-classes
The Mom and Dad Project	The Dad Project/ Proyecto de Papas	专注于如何成长为一位全心投入的关爱型父亲。主题包括：“父亲角色的起源、父亲与配偶之间的团队合作/父母共同育儿等。	英语和西班牙语	41820 Garstin Drive • Big Bear Lake, CA 92315	不定, 请参见网站。	909-878-2326	English : https://www.momanddadproject.com/the-dad-project Spanish: https://www.momanddadproject.com/projecto-de-papas

The Dad project	为父之道 15	涵盖各种父亲身份主题的在线课程 (共 15 节)	英语	线上	由您自行决定		https://tmdp.fatherhood.org/en/
妇女、婴儿和儿童 (WIC) 计划	营养	营养、母乳喂养等。	英语、西班牙语, 其他语言可按需提供。	致电了解更多信息	致电了解更多信息	1-800-852-5770 电子邮件 WIC@cdph.ca.gov	https://myfamily.wic.ca.gov/Home/WICOfficeGrocer#wicLocations
行为健康服务 - Alpine 县	瑜伽课程	Alex Mannos 的线上和现场瑜伽课程	英语	图书馆社区室或通过 Zoom : 818 3713 2484 代码 : 278663	周一和周三下午 5 点至 6 点	530.694.1816	See page 10: https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf
行为健康服务 - Alpine 县	瑜伽课程	Brent Greuter 的线上和现场瑜伽课程	英语	BHS 社区室 - 40 Diamond Valley Road Markleeville, CA 96120 或通过 Zoom - ID : 8294674003 4 代码 : 291216	周二和周四下午 5:30 至 6:30	530.694.1816	See page 10: https://www.spnawareness.org/files/ugd/b790ef_f9c12c49979242b3bb16a667549b4572.pdf
Area 12 - Agency on Aging	瑜伽课程	旨在降低跌倒风险并增强平衡能力的老年人 (60 岁以上) 瑜伽	英语		致电了解详情	209-532-6272	https://area12.org/nutrition-fitness/

Suicide Prevention Network	创造美好	午餐、讲座、对话，侧重于对社区成员进行自杀预防和宣传教育	英语	消防站或 BHS 大楼；致电了解更多详情	周五中午 12 点至下午 2 点	530-721-1261	https://www.spnawareness.org/file/ugd/b790ef_c22df074c59446ae906ae01fda49f9e1.pdf
Barton 健康诊所	健康郊游	与医疗服务提供者一起散步，享受与大自然相处的时光	英语	不定，请联系以获取信息	不定	电子邮件：ktane@bartonhealth.org 或致电：530.543.5597	http://www.bartonhopedicsandwellness.com/orthowellness/wellness-outings.aspx
Barton 健康诊所	健康网络研讨会	由 Barton Health 的医生提供免费的健康和保健信息	英语	在线	不定，参见网站。	nschue@bartonhealth.org	https://www.bartonhealth.org/health-services/wellness-webinars/
Alpine 县健康诊所	营养咨询	通过预约，前往诊所获取一些有用的营养信息，以过上更健康的生活方式。	英语	75B Diamond Valley Road Markleeville, CA - 96120	周一和周三上午 8:00 至下午 4:30，仅限预约	530-694-2146	https://www.alpinecountyca.gov/277/Health-Department-Clinic
Alpine 公共卫生部	围产期外联	公共卫生护士提供有关产前护理、怀孕、分娩和育儿的资源和教育	英语		致电了解详情	530-694-2146	https://www.alpinecountyca.gov/283/Perinatal-Outreach

Kick it California	戒烟	通过免费电话/短信提供协助戒烟的资料, 还可以包括免费咨询。	英语、西班牙语	通过手机/短信, 另提供咨询选项, 请参见链接。	周一至周五: 上午 7:00 至晚上 9:00 或周六上午 9:00 至下午 5:00	英语: 1-800-NO-BUTTS (800-662-8887) 或发送短信“Quit smoking” (戒烟) 至 66819 西班牙语: 1-800-600-8191	https://kickitca.org/our-program
美国肺病协会	远离吸烟	戒烟课程	英语	75 B Diamond Valley Road Markleeville, CA.96120	请致电了解更多信息	530-694-2146 转 242	http://www.alpinecountyca.gov/DocumentCenter/View/105/Freedom-From-Smoking-Cessation-Class-Flier