

AGOSTO 2011

Dom	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Cubra los Niños [9-5] ☺☺ A Ponerse En Forma [10-12] ☺☺☺ Atrévete a Ser tu Mismo [12:30-2] ®☺ Entrenamiento de Verano – Zumba [1-2]	2 © <i>MPAP [8:30-10:30]</i> ☺☺ A Ponerse En Forma [9-11] ☺☺ Apoyo de Mujeres [11-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Tae Bo [1-2] ☺☺ El Arcoiris de Lectura [4-5]	3 U.C.D. Clínica [9-5] ☺☺ A Ponerse En Forma [10-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Yoga [1-2]	4 © <i>MPAP [8:30-10:30]</i> ☺☺ A Ponerse En Forma [9-10:30] ☺☺ Circulo de Padres [10:30-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Belly Dance [1-2]	5	6
7	8 Cubra los Niños [9-5] ☺☺ A Ponerse En Forma [10-12] ☺☺☺ Atrévete a Ser tu Mismo [12:30-2] ®☺ Entrenamiento de Verano – Zumba [1-2]	9 © <i>MPAP [8:30-10:30]</i> ☺☺ A Ponerse En Forma [9-11] ☺☺ Alivio de Estrés [11-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Tae Bo [1-2] ☺☺ El Arcoiris de Lectura [4-5]	10 U.C.D. Clínica [9-5] ☺☺ A Ponerse En Forma [10-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Yoga [1-2] ☺ <i>BBQ de Familia [5:30-7]</i>	11 © <i>MPAP [8:30-10:30]</i> ☺☺ A Ponerse En Forma [9-10:30] ☺ FRC Alrededor de la Mesa [11-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Belly Dance [1-2]	12 © Cunas Para Bebes [9-11] ®☺ Entrenamiento de Verano – Kickboxing [1-2]	13 Papa y Yo [9-12]
14	15 Cubra los Niños [9-5] ®☺ Entrenamiento de Verano – Zumba [1-2]	16 ®☺ Entrenamiento de Verano – Tae Bo [1-2] ☺☺ El Arcoiris de Lectura [4-5] ☺ Taller de Verano de Seguridad [5-7]	17 U.C.D. Clínica [9-5] ®☺ Entrenamiento de Verano – Yoga [1-2]	18 ☺☺ Circulo de Padres [10:30-12] ®☺ Entrenamiento de Verano – Belly Dance [1-2] © Parejas Noche [6-8]	19 ®☺ Entrenamiento de Verano – Kickboxing [1-2]	20
21	22 Cubra los Niños [9-5]	23 ☺☺ Alivio de Estrés [11-12] ☺☺ El Arcoiris de Lectura [4-5] ☺ Taller de Cillas de Carro [5-7]	24 U.C.D. Clínica [9-5]	25 ☺☺ Circulo de Padres [10:30-12]	26 ☺ Vamos a Celebrar [4-5]	27 Papa y Yo [9-12]
28	29 Cubra los Niños [9-5]	30 ☺☺ El Arcoiris de Lectura – Nosotros Somos el Mundo [4-5]	31 U.C.D. Clínica [9-5]			30

© Guardería Disponible; ® Transportación Disponible, ☺ Papa-Hijo interactivo; *Italizado es ofrecido AFUERA del centro!!*

TODO LO QUE QUIERA SABER DE LAS CLASES:

MPAP – Hacer padre de un placer es una serie de 13 sesiones para padres en general que se centra en las técnicas progresivas. Esta clase es de CPS y del Condado de Sacramento Tribunal certificado.

ATREVETE SER TU MISMO – Una serie de 10 semanas, especialmente para los niños pequeños y preescolares. Esta clase les ayuda con la propia identidad y empatía hacia los demás. Estas clases se ofrecen en Inglés y Español, fuera de las instalaciones, por favor llame a May Anne a (916) 290-8265 para más información.

Alivio de Estrés – Únase el segundo y cuarto Miércoles del mes mientras practicamos el arte de relajamiento y rejuvenecimiento. Varias actividades incluyen: yoga, escribiendo en diarios, juegos, y discusiones de apoyo.

Apoyo de Mujeres: – Somos hijas, madres, hermanas, esposas, novias...mujeres. Únase con nosotras mientras compartimos el gozo y la tristeza, nuestras victorias, derrotas, nuestros éxitos y nuestras luchas..... Mientras nos compartimos a nosotras mismas. Este grupo divertido le ofrece apoyo para todos

A poner se en forma – El programa de verano está de vuelta! Cada día se incluyen interesantes proyectos, actividades saludables, el arte, la alfabetización, e incluso los tiempos al aire libre! Estar en forma, como una familia que nunca había sido tan divertido!
Entrenamiento de verano – Únete a nuestro personal de FRC y tomar turnos compartiendo sus técnicas de fitness favorito, cada clase se centrará de una sesión de cardio, el estrés reduciendo la actividad y el fortalecimiento de núcleo. Ven a uno, o llegar a todos!

El Arcoiris de Lectura –Cada semana los niños tendrán la oportunidad de escuchar una historia diferente!

Taller de Seguridad de asientos – Aprenda consejos importantes de seguridad y técnicas de instalación de todas las formas de los asientos de seguridad y de refuerzo. Los asistentes recibirán un coche gratis o un asiento elevado. *Toma reservaciones.*

Barbacoa Familiar – Diversión familiar fabuloso! Únase a nosotros una vez al mes durante todo el verano para una cena de barbacoa, juegos tontos, y el tiempo de calidad en familia. Siéntase libre de traer un plato o un postre para compartir!

Noche de la parejas – Los padres están invitados a compartir un tiempo juntos, mientras hablamos de relaciones saludables. Cada noche de la fecha incluye: cena, clases de baile, actividades de relaciones sanas, y cuidado de los niños. Por favor haga reservaciones.

FRC Mesa Redonda – ¿Tienes ideas? Preocupaciones? ¿Sugerencias? Alguna vez has querido una oportunidad para compartir? Únase a nosotros una vez al mes para un desayuno por la mañana y la discusión de nuestra visión del sitio, y cómo puede crecer mejor en conjunto.

PCAC – Nuestro Padre mensual y reunión del Consejo consultivo de la Comunidad; sólo por invitación.

Cubra los Niño's– Call 1-866-850-4321 for an appointment to receive help with children's insurance applications.

UCD OB/Gyn – Llame a Margarita, en el 916-734-6982 para una cita para solicitar exámenes prenatales pre / post.

Centro de Recursos Para La Familia Del Norte de Sacramento- Hogar de los Niños



1217 Del Paso Blvd.
Suite B
Sacramento, Ca. 95815

Agosto 2011

LINEA PRIMARIA: 916-679-3743

GUARDERIA: 916-290-8129

TRANSPORTACION: 916-275-3790

Si nadie está disponible, por favor deje su mensaje.



Centros de Recursos de Familia

Fondos para el Norte de Sacramento es proveído por la Comisión de Sacramento de los Primeros 5 la cual usa fondos de la Proposición 10 (impuestos del Tabaco) la cual apoya el desarrollo saludable de los niños de cero a cinco años. Más información sobre la Comisión de Sacramento los Primeros 5 está disponible en línea en www.first5sacramento.net o llamando al 916-876-8565.