














LYNWOOD DECEMBER 2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>			<p>CPR/First Aid 1 10 a.m. - 1 p.m. Spa</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Family Sing - Virtual 4 9 - 9:30 a.m. Register at: Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Self Esteem 4 - 5 p.m. Spa. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 5 9:30 - 10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11:15 a.m. - 12:45 p.m. What is Diabetes? 1 - 2 p.m. Spa. What are Sexually Transmitted Diseases? 3 - 4 p.m. Spa. Cardio Dancercise 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cardio Dancercise 6 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 11:30 - 12:05 p.m. Yoga 11 - 12 p.m. The Difference Between Salt and Sodium 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 5 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p>	<p>Blood Pressure and Glucose Screenings 7 10 a.m - 1 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. What are Bed Bugs? 3 - 4 p.m. Spa. Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid 8 10 a.m. - 1 p.m. Spa Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Family Sing - Virtual 11 9 - 9:30 a.m. Register at: Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m.</p>		<p>Cardio Dancercise 13 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Developmental Screenings 10 - 12 p.m. (Ages 0-3). Yoga 11 - 12 p.m. The Power of Antioxidants 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 5 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 14 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 11:30 - 12:05 p.m. Tips for Enjoying the Holidays with Your Loved Ones 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Spa. What is Breast Cancer? 3 - 4 p.m. Spa. Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid- Virtual 15 10 a.m. - 1 p.m. Eng. Toy/ Clothing Giveaway Event and Healthy Eating Resource Fair 10 a.m. - While Supplies Last Receive a \$20 Gift Card</p> 	
<p>Family Sing - Virtual 18 9 - 9:30 a.m. Register at: Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 19 9:30 - 10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11:15 a.m. - 12:45 p.m. Maintaining a Healthy Weight 1 - 2 p.m. Spa Cardio Dancercise 3 - 4 p.m. Know the Facts on High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Festive Focus- Eat, Drink and Be Healthy 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Cardio Dancercise 20 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. What are Generic Medications? 2 - 3 p.m. Spa Healthy Cooking 3 - 5 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy Lifestyles 4 - 5 p.m. Spa.</p>			
25	26	27	28	29	30
 <h1 style="font-size: 2em;">CENTER CLOSED</h1> <h2 style="font-size: 1.5em;">CENTRO CERRADO</h2> 					<p>L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal Enrollments (Mon, Wed, Th, Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments (Mondays) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**

 3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262











 **CENTER HOURS:**
Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: **CLOSED**

 310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org



LYNWOOD DICIEMBRE 2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p> <p>GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>			<p>RCP/Primeros Auxilios 1 10 a.m. - 1 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Grupo de Apoyo de Violencia Domestica 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Familia Cantando - Virtual 4 9 - 9:30 a.m.</p> <p>Para Registrarse : Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing</p> <p>Nutricion y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Entrenamiento Físico Para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 5 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11:15 - 12:45 p.m.</p> <p>Que es Diabetes? 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>Que son las Enfermedades de Transmision Sexual? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardiovascular 6 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 11:30 a.m. - 12:05 p.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>La Diferencia Entre Sal y Sodio. 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p>	<p>Exámenes de Presión Arterial y Glucosa 7 10 a.m - 1 p.m.</p> <p>Nutricion y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Que son Chinchas de Cama? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos 4 - 5 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 8 10 a.m. - 1 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Consejos Utiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Familia Cantando - Virtual 11 9 - 9:30 a.m.</p> <p>Para Registrarse : Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing</p> <p>Nutricion y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Curacion a Traves del Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Entrenamiento Físico Para Niños 4 - 5 p.m.</p>		<p>Baile de Ejercicio Cardiovascular 13 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Evaluacion del Desarrollo 10-12 p.m. (Edades 0-3)</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 11 - 11:35 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>El Poder de Antioxidantes. 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p>	<p>Nutricion y Ejercicio 14 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 11:30 a.m. - 12:05 p.m.</p> <p>Consejos Para Disfrutar las Fiestas con sus Seres Queridos 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Esp.</p> <p>Que es Cancer del Seno? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos 4 - 5 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios - Virtual 15 10 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Repartimiento de Juguetes/ Ropa y</p> <p>Feria de Recursos de Alimentos Saludable 10 a.m. - Hasta Agotar Existencias. Recibe una tarjeta de regalo de \$20</p> 	
<p>Familia Cantando - Virtual 18 9 - 9:30 a.m.</p> <p>Para Registrarse : Urbanvoicesproject.org/programs/FamilySing</p> <p>Nutricion y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Relajese Utilizando el Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Entrenamiento Físico Para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 19 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11:15 - 12:45 p.m.</p> <p>Como Mantener un Peso Saludable 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m.</p> <p>Alta Presion en la Sangre, 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Conozca los Hechos 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Salsa Aerobicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Celebrando Con Toda Seguridad 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardiovascular 20 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Que Son Los Medicamentos Genericos? 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>La Buena Salud 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Nutricion y Ejercicio 21 10 - 11:30 a.m.</p>		
25	26	27	28	29	<p>Orientaciones y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lun, Mie, Jue, Vie) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m.</p>
 <h1 style="font-size: 2em;">CENTER CLOSED</h1> <h2 style="font-size: 1.5em;">CENTRO CERRADO</h2> 					

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada). Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado: Cerrado



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org