



# LYNWOOD APRIL 2024

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1</p>  <p><b>CÉSAR CHÁVEZ DAY</b> CENTER CLOSED</p>	<p>2</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Registered Dietitian Group Classes</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 a.m. - 12:45 p.m. <b>Building Healthy Relationships</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Cardio Dancercise</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>3</p> <p><b>Cardio Dancercise</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>10 Tips to Reduce Salt/Sodium</b> 2 - 3 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking</b> 2:45 - 4:45 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>4</p> <p><b>BMI (Body Mass Index) Screenings</b> 10 a.m - 1 p.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Learn Forgiveness</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>5</p> <p><b>CPR/First Aid</b> 10 a.m. - 1 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Domestic Violence Support Group</b> 3:30 - 5 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.</p> 	<p>6</p> 
<p>8</p> <p><b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1 - 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Self - Esteem</b> 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>9</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Registered Dietitian Group Classes</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 a.m. - 12:45 p.m. <b>Little Sugar in the Blood: Pre- Diabetes</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Cardio Dancercise</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>10</p> <p><b>Cardio Dancercise</b> 10 - 11 a.m. <b>Developmental Screenings</b> 10 - 12 p.m. (Ages 0-3) <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>How to Handle Stress</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Spa. <b>What are Generic Medications?</b> 2 - 3 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking</b> 2:45 - 4:45 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> <p><b>CPR/First Aid</b> 10 a.m. - 1 p.m. Spa <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Helpful Parenting Tips</b> 3:30 - 5 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.</p> 	<p>13</p> 
<p>15</p> <p><b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1 - 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Healing Through Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>16</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Registered Dietitian Group Classes</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 a.m. - 12:45 p.m. <b>Understanding Whooping Cough</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Cardio Dancercise</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>17</p> <p><b>Cardio Dancercise</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Depression Facts</b> 2 - 3 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking</b> 2:45 - 4:45 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>18</p> <p><b>Blood Pressure Screenings</b> 10 a.m - 3:30 p.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Bladder Care</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>19</p> <p><b>CPR/First Aid</b> 10 a.m. - 1 p.m. Eng <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Domestic Violence Support Group</b> 3:30 - 5 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.</p> 	<p>20</p> 
<p>22</p> <p><b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1 - 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Relax Using Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>23</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Registered Dietitian Group Classes</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 a.m. - 12:45 p.m. <b>Diabetes Prevention</b> 1 - 2 p.m. Spa <b>Prostate Cancer Awareness</b> 3 - 4 p.m. <b>Cardio Dancercise</b> 3 - 4 p.m. <b>Pedestrian Safety</b> 4 - 5 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>24</p> 	<p>25</p> <p><b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>What is Depression?</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>26</p> <p><b>CPR/First Aid- Virtual</b> 10 a.m. - 1 p.m. Eng. <b>Healthy Eating Resource Fair</b> 10 a.m. - While Supplies Last Receive a \$20 Gift Card <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Helpful Parenting Tips</b> 3:30 - 5 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.</p> 	<p>27</p> 
<p>29</p> <p><b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1 - 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Fighting Stress Through Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>30</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Registered Dietitian Group Classes</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 a.m. - 12:45 p.m. <b>Maintain a Healthy Weight</b> 1 - 2 p.m. Spa <b>Eating Disorders, Bulimia and Binge Eating</b> 3 - 4 p.m. <b>Cardio Dancercise</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>31</p> 	<p>Classes in <b>BLUE</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in <b>GREEN</b> are by appointment and registration only.</p>	<p><b>L.A. Care Member Orientation and Member Services</b> (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal Enrollments</b> (Mon, Wed, Th, Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Covered California Enrollments</b> (Mon, Wed) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>CalFresh Enrollments</b> (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>31</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:**  
Mon. - Fri.: 9 a.m. - 6 p.m.  
Saturday: **CLOSED**



310.661.3000  
CommunityResourceCenterLA.org



**LYNWOOD**  
**ABRIL**  
2024

**Community Resource Center**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1</p> <p><b>DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>2</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Dietista Registrada</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 - 12:45 p.m. <b>Cómo Establecer Relaciones Saludables</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>3</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>10 Consejos para Reducir la Sal/Sodio</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable</b> 2:45 - 4:45 p.m. Esp. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>4</p> <p><b>Exámen para medir el IMC (Índice de Masa Corporal)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>El Perdón</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y Relajación Personal a través del Arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>5</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> 10 a.m. - 1 p.m. Esp. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica</b> 3:30 - 5 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>6</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>8</p> <p><b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El Mundo de los Jugos y Ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Autoestima</b> 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>9</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Dietista Registrada</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 - 12:45 p.m. <b>Un Poco de Azúcar en la Sangre - Prediabetes</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>10</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 10 - 11 a.m. <b>Evaluación del Desarrollo</b> 10-12 p.m. (Edades 0-3) <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Manejo del Estrés</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Esp. <b>Que son los Medicamentos Genéricos?</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable</b> 2:45 - 4:45 p.m. Esp. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>11</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>12</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> 10 a.m. - 1 p.m. Esp. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Consejos Útiles Para Padres</b> 3:30 - 5 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>13</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>15</p> <p><b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El Mundo de los Jugos y Ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Curación a través del Arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>16</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Dietista Registrada</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 - 12:45 p.m. <b>La Explicación de la Tosferina</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>17</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Datos Sobre la Depresión</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable</b> 2:45 - 4:45 p.m. Esp. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>18</p> <p><b>Exámenes de Presión Arterial</b> 10 a.m. - 3:30 p.m. <b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Cuidado de la Vejiga</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y Relajación Personal a través del Arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>19</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> 10 a.m. - 1 p.m. Ing. <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica</b> 3:30 - 5 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>20</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>22</p> <p><b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El Mundo de los Jugos y Ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Relájese Utilizando el Arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>23</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Dietista Registrada</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 - 12:45 p.m. <b>Prevencción de la Diabetes</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>Concientización Sobre el Cáncer de Próstata</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 3 - 4 p.m. <b>Seguridad Peatonal</b> 4 - 5 p.m. Esp. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p>24</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>25</p> <p><b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>¿Que es la Depresión?</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y Relajación Personal a través del Arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>26</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios - Virtual</b> 10 - 1 p.m. Ing. <b>Feria de Recursos de Alimentos Saludable</b> <b>10 a.m. - Hasta Agotar Existencias. Recibe una tarjeta de regalo de \$20</b> <b>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Consejos Útiles Para Padres</b> 3:30 - 5 p.m. Esp. <b>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>27</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>29</p> <p><b>Nutrición y Ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia Cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:30 a.m. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El Mundo de los Jugos y Ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Combatiendo el Estrés por Medio del Arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>30</p> <p><b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Dietista Registrada</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Diabetes</b> 11:15 - 12:45 p.m. <b>Como Mantener un Peso Saludable</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>Trastornos de la Alimentación, Bulimia y Apetito</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular</b> 3 - 4 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal</b> 5 - 6 p.m.</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p></p> <p><b>CRC Sitio de Web</b></p>	<p><b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b> Por cita y registro solamanete.</p> <p><b>GRIS</b> Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>	<p><b>Orientación y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes)</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lun, Mie, Jue, Vie)</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes, Miércoles)</b> 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes)</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>

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. - 6 p.m.**  
Sábado: **CERRADO**



310.661.3000  
CommunityResourceCenterLA.org