






EL MONTE SEPTEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>2</p>  <p>LABOR DAY CENTER CLOSED</p>	<p>3</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. Family Arts & Crafts 3 p.m. - 3:45 p.m. Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Opening Doors: Parenting Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Spa.) Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Kids Puzzle and Games 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m. DMH: Preserving Your Memory 4 p.m. - 5 p.m. (Eng. & Spa.)</p>	<p>5</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Hypertension Management 10:00 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarin) Support Group w/ Department of Mental Health 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>6</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Cooking Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Kids Painting Class 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>7</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>9</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. CPR & First Aid 1 p.m. - 4 p.m. (Spa.) (14 yrs & Older) Register at Freecprla.com Family Arts & Crafts 3 p.m. - 3:45 p.m. Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Opening Doors: Parenting Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Spa.) Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Kids Puzzle and Games 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>13</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Cooking Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Kids Painting Class 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>14</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>16</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. CPR & First Aid 1 p.m. - 4 p.m. (Eng.) (14 yrs & Older) Register at Freecprla.com Family Arts & Crafts 3 p.m. - 3:45 p.m. Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Opening Doors: Parenting Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Spa.) Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Kids Puzzle and Games 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>20</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Cooking Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Kids Painting Class 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>21</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>23</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Center Closed 12:00 p.m. - 5:00 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. CPR & First Aid Virtual 1 p.m. - 4 p.m. (Eng.) (14 yrs & Older) Register at Freecprla.com Resource Connection: Healthy Heart 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng. & Spa.) *REGISTRATION REQUIRED</p>	<p>25</p> <p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Opening Doors: Parenting Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Spa.) Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Kids Puzzle and Games 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Eng. & Spa.) DMH: Preserving Your Memory (保存你的記憶) 4 p.m. - 5 p.m. (Chinese)</p>	<p>26</p> <p>Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>27</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Cooking Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Kids Painting Class 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3 p.m. - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>28</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>30</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>		 <p>CRC Website</p>	<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>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* - Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>30</p>  <p>CENTER CLOSED</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**



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



CENTER HOURS:

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










213-428-1495

CommunityResourceCenterLA.org



EL MONTE SEPTIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p>  <p>DÍA DEL TRABAJO CENTRO CERRADO</p>	<p>3</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Artes y Manualidades en Familia 3 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p>Noches de Bingo en Familia 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas: Clases para Padres 10:30 a.m. - 12 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>DMH: Preservando Su Memoria 4 p.m. - 5 p.m. (Ing. y Esp.)</p>	<p>5</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p>Manejo de la Hipertension 10 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarin)</p> <p>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>6</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Clase de Pintura para Niños 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>7</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>9</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 1 p.m. - 4 p.m. (Esp.) (Mayores de 14 años)</p> <p>Regístrese en freecprla.com</p> <p>Artes y Manualidades en Familia 3 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p>Noches de Bingo en Familia</p>	<p>11</p> <p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas: Clases para Padres 10:30 a.m. - 12 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.)</p>	<p>12</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>13</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Clase de Pintura para Niños 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>14</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>16</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 1 p.m. - 4 p.m. (Ing.) (Mayores de 14 años)</p> <p>Regístrese en freecprla.com</p> <p>Artes y Manualidades en Familia 3 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p>Noches de Bingo en Familia 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas: Clases para Padres 10:30 a.m. - 12 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.)</p>	<p>19</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>20</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Clase de Pintura para Niños 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>21</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>23</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Spa.)</p> <p>Centro Cerrado 12:00 p.m. - 5:00 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual 1 p.m. - 4 p.m. (Ing.) (Mayores de 14 años)</p> <p>Regístrese en freecprla.com</p> <p>Conexion de Recursos: Corazon Saludable 11:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing. y Spa.)</p> <p>*REGISTRACION REQUERIDA</p>	<p>25</p> <p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas: Clases para Padres 10:30 a.m. - 12 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing y Esp.)</p> <p>DMH: 保存你的記憶 4 p.m. - 5 p.m. (Chino)</p>	<p>26</p> <p>Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2:00 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>27</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Clase de Pintura para Niños 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbico 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>28</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>30</p> <p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p>		<p>28</p>  <p>CRC Sitio de Web</p>	<p>29</p> <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>30</p> <p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh <p>Orientación para nuevos miembros</p> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>31</p>  <p>CENTRO CERRADO</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**



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



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



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org