



Community Resource Center



LYNWOOD NOVEMBER 2024

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Medi-Cal Enrollments (Monday - Friday) 9 a.m. - 5 p.m. Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. *L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending a class on Monday		 CRC Website		BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		FLU/COVID CLINIC  Nov. 8th 10AM - 2PM Provided by 		CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.		 CENTER CLOSED	
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.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.		Zumba 9:30 -10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Prostate Cancer Awareness 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m		Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Eating Better on a Budget 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.		Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. What is Shingles (Herpes Zoster) 3- 4 p.m. Spa Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa		Flu Clinic and Healthy Eating Resource Fair 9:30-While Supplies Last Receive a \$20 Gift Card CPR/First Aid - Virtual (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng. 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.		 CENTER CLOSED	
 VETERAN'S DAY CENTER CLOSED		Zumba 9:30 -10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 -12:15 p.m. What is COPD? 1- 2 p.m. Spa Triglycerides 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m		Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Antibiotic Resistance 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.		Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. What is Arthritis? 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa		CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.		 CENTER CLOSED	
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.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.		Zumba 9:30-10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Breastfeed Your Baby 1- 2 p.m. Spa. Bladder Care 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m		Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Understanding Blood Sugar Levels 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.		Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. The Dangers of Lead Poisoning 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.		CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng. 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.		 CENTER CLOSED	
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa		Zumba 9:30-10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m.-12:15p.m. Anxiety-What You Need to Know 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Smoking Cessation Part 1 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m		Developmental Screenings 10 - 12 p.m. (Ages 0-3) Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. My Healthy Plate 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Smoking Cessation Part 2 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.		 CENTER CLOSED 					

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child supervision is provided while you attend a class. (Ages 4+). Must wear appropriate shoes for fitness classes.

BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: CLOSED



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Orientación y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los lunes	 CRC Sitio de Web	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	CLÍNICA DE GRIPE/COVID  8 de Nov. 10PM - 2PM Proporcionado por COUNTY OF LOS ANGELES Public Health	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	 CENTRO CERRADO
*Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Concientización Sobre el Cáncer de Próstata 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m	Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Comiendo Mejor Dentro del Presupuesto 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. ¿Qué es Zóster (Herpes Zóster)? 3 - 4 p.m. Pilates en Familia (Edades 6 +) 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	Clínica de Vacunación y Feria de Recursos de Alimentos Saludable 9:30-Hasta Agotar Existencias. Reciba una Tarjeta de Regalo de \$20 RCP/Primeros Auxilios - Virtual (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Ing. Artes y Manualidades Para Niños (6-12) 3:30 -4 p.m. Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (6-12) 4 - 5 p.m.	 CENTRO CERRADO
DÍA DE LOS VETERANOS  CENTRO CERRADO	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 -12:15 p.m. ¿Qué es EPOC? 1 - 2 p.m. Esp Triglicéridos 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m	Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Resistencia a los Antibióticos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. ¿Qué es la Artritis? 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en Familia (Edades 6 +) 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	 CENTRO CERRADO
*Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Relájese Utilizando el Arte 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m Amamanta a tu Bebé 1 - 2 p.m. Esp. Cuidado de la Vejiga 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m	Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Entender los Niveles de Azúcar en la Sangre 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Artes Para Niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Exámenes de Presión Arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Los Peligros del Envenenamiento con Plomo 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en Familia 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. Ing. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	 CENTRO CERRADO
*Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Combatiendo el Estrés por Medio del Arte 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15p.m Ansiedad- Lo Que Necesita Saber 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Dejar de Fumar Parte 1 4 - 5 p.m. Esp. Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m	Evaluación del Desarrollo 10 - 12 p.m. (Edades 0-3) Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Mi Plato Saludable 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Dejar de Fumar Parte 2 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 p.m.			

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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO