
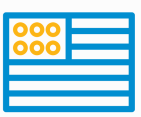




# LONG BEACH MAY 2025

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Member Services</li> <li>Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> </li> </ul> <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p><b>BLUE</b></p> <p>Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p><b>GREEN</b></p> <p>Appointment &amp; Registration required.</p>	 <p>CRC Website</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Parenting Class</b></p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p><b>Holiday Blues (SPA)</b></p> <p>11:30- 1 p.m.</p> <p><b>Art for Adults</b></p> <p>2-3 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Pre-school Cooking Class</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: Mind &amp; Body Balance- The Intersection of Mental and Physical Health</b></p> <p>11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Stretch and Agility</b></p> <p>1- 2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking</b></p> <p>3- 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>2- 3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Cal Fresh Enrollment Services</b></p> <p>9- 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Weight Loss that works for you</b></p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p><b>Meal Planning</b></p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b></p> <p>3:45- 4:45 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9- 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management (Virtual)</b></p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Breast &amp; Cervical Health Education</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b></p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Parenting Class</b></p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p><b>Social Isolation (SPA)</b></p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: The Stress-Body Connection- Managing Mental Health for Physical Wellness</b></p> <p>11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Stretch and Agility</b></p> <p>1- 2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking</b></p> <p>3- 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>CPR (ENG)</b></p> <p>Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p><b>Health Advocates SSI/ SSDI Disability Assistance</b></p> <p>1- 3 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>2- 3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Cal Fresh Enrollment Services</b></p> <p>9- 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Vegetarian Diet</b></p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p><b>Diabetes and Pre-Diabetes</b></p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b></p> <p>3:45- 4:45 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9- 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management (Virtual)</b></p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Book with Coffee</b></p> <p>11:30- 12:30 p.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b></p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p> <p><b>Chase Money Skills</b></p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b></p> <p><b>**First 50 Participants**</b></p> <p>9- 5 p.m.</p> <p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Parenting Class</b></p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p><b>Know the Scams, Don't Be a Victim (SPA)</b></p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: Move, Nourish, Thrive- Holistic Approaches to Mental and Physical Well-Being</b></p> <p>11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Stretch and Agility</b></p> <p>1- 2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking</b></p> <p>3- 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>CPR (SPA)</b></p> <p>Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>2- 3 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Cal Fresh Enrollment Services</b></p> <p>9- 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Food Shopping on a Budget</b></p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p><b>Love your Heart</b></p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b></p> <p>3:45- 4:45 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9- 10 a.m.</p> <p><b>Art for Adults</b></p> <p>10:15- 11:15 a.m.</p> <p><b>Anger Management (Virtual)</b></p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b></p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Parenting Class</b></p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Intelligence (SPA)</b></p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Pre-school Cooking Class</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation: From Burnout to Balance: Healing Your Mind and Body Together</b></p> <p>11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Stretch and Agility</b></p> <p>1- 2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking</b></p> <p>3- 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>MEMORIAL DAY</b></p>  <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Cal Fresh Enrollment Services</b></p> <p>9- 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Strength Training</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Registered Dietitian: Healthy Food Preparation/ Time Saver and Food Safety</b></p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p><b>Cholesterol</b></p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p> <p><b>Cooking Matters</b></p> <p>3:45- 4:45 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Community Baby Shower</b></p> <p><b>*Pre- Registration Required*</b></p> <p>10-12 p.m.</p> <p><b>Anger Management (Virtual)</b></p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b></p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help</b></p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b></p> <p>9-10 a.m.</p> <p><b>Parenting Class</b></p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b></p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p><b>Stress Management (SPA)</b></p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p><b>Medical Enrollment Services</b></p> <p><b>*Call to Make Appointment*</b></p> <p>9- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Step</b></p> <p>10- 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation</b></p> <p>11- 12 p.m.</p> <p><b>Cardio Dance</b></p> <p>12- 1 p.m.</p> <p><b>Stretch and Agility</b></p> <p>1- 2 p.m.</p> <p><b>Family Cooking</b></p> <p>3- 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>

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**



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



**CENTER HOURS:**

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



562.256.9810

[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



# LONG BEACH MAYO 2025

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	<b>SERVICIOS DEL CENTRO</b> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small>  <b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b>	<b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.  <b>VERDE</b> Por cita y registro solamanete.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Clase para Padres</b> 9:30-11 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Tristeza Navideña</b> 11:30- 1 p.m. <b>Arte para Adultos</b> 2-3 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Clase de Cocina para Preescolar</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Equilibrio de Mente y Cuerpo- La Intersección de la Salud Mental y Física</b> 11- 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Yoga en Silla</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Dietista Registrada: Pérdida de Peso que Funciona para Usted</b> 2:30- 3:30 p.m. <b>Planeando tus Comida</b> 3:30- 4:30 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira (Virtual)</b> 10- 11:30 a.m. <b>Educación Sobre la Salud Mamaria y Cervical</b> 10-11 a.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Clase para Padres</b> 9:30-11 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Aislamiento Social</b> 11:30- 1 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: La Conexión Entre el Estrés y el Cuerpo- Gestión de la Salud Mental para el Bienestar Físico</b> 11 - 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>RCP y Primeros Auxilios (ENG)</b> Registrarse en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m. <b>Asistencia para Discapacidad con SSI/SSDI</b> 1- 3 p.m. <b>Yoga en Silla</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Dietista Registrada: Dieta Vegetariana</b> 2:30- 3:30 p.m. <b>Diabetes y Pre-Diabetes</b> 3:30- 4:30 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira (Virtual)</b> 10- 11:30 a.m. <b>Libros con café</b> 11:30- 12:30 p.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m. <b>Chase Money Skills</b> 3:30- 4:30 p.m.	<b>Distribución de Pañales</b> *Primeros 50 participantes* 9-5 p.m. <b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Clase para Padres</b> 9:30-11 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Conozca las Estafas, No sea una Víctima</b> 11:30- 1 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Muévete, Nutre, Prospera: Enfoques Holísticos para el Bienestar Mental y Físico</b> 11 - 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>RCP y Primeros Auxilios (SPA)</b> Registrarse en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m. <b>Yoga en Silla</b> 2- 3 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Dietista Registrada: Compra de Alimentos con un Presupuesto</b> 2:30- 3:30 p.m. <b>Ama tu Corazon</b> 3:30- 4:30 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Manejo de Ira (Virtual)</b> 10- 11:30 a.m. <b>Arte para Adultos</b> 10:15- 11:15 a.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Clase para Padres</b> 9:30-11 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Inteligencia Emocional</b> 11:30- 1 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Clase de Cocina para Preescolar</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico: Del Agotamiento al Equilibrio: Sanar la Mente y el Cuerpo Juntos</b> 11 - 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.	
 CENTRO CERRADO	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m. <b>Dietista Registrada: Preparación de Alimentos Saludables/Ahorro de Tiempo y Seguridad Alimentaria</b> 2:30- 3:30 p.m. <b>Colesterol</b> 3:30- 4:30 p.m. <b>Cocinando Saludable</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Baby Shower Comunitario</b> Se requiere inscripción previa 10-12 p.m. <b>Manejo de Ira (Virtual)</b> 10- 11:30 a.m. <b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m. <b>Ayuda de Tareas</b> 3- 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 4 p.m. <b>Zumba</b> 9-10 a.m. <b>Clase para Padres</b> 9:30-11 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m. <b>Manejo del Estrés</b> 11:30- 1 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Médical</b> *Llame para hacer una cita* 9- 12 p.m. <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m. <b>Como Navegar el Sistema Medico</b> 11 - 12 p.m. <b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m. <b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m. <b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 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

 5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805

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

 562.256.9810  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)