



LONG BEACH
JULY
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Medical Enrollment Services *Call to Make Appointment* Monday- Friday 9 a.m - 4 p.m	Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Registered Dietitian: Food Shopping on a Budget 1:30- 2:30 p.m. Cholesterol 2:30- 3:30 p.m. Cooking Matters 3:45- 4:45 p.m	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. HPV & Cervical Cancer Prevention 10-11 a.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Blood Pressure Education Class 4 - 6 pm	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Awareness, Treatment and Recovery for Depression (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Creating a Lactation Plan 12 - 1 p.m. Art for Adults 2-3 p.m.	INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED	CENTER CLOSED
L.A. Care New Member Orientation 9 a.m.- 12 p.m. Cooking for kids 12:30 - 1:30 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Fun w/ Music 4:30 - 5:30 p.m.	Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Registered Dietitian: Healthy Food Preparation/Time Saver and Food Safety 1:30- 2:30 p.m. Weight Management 2:30- 3:30 p.m. Cooking Matters 3:45- 4:45 p.m. FAFSA Workshop with Long Beach City College 5 - 6:30 p.m	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. S.O.U.L Circle (**Call to register**) 11:30- 12:30 p.m Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. CHASE Money Skills 3:00- 4:00 p.m Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Blood Pressure Education Class 4 - 6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Grief, Loss and Resilience (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Diabetes Management Series 12 - 1:30 p.m. Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m. Your Childbirth Options 4- 5 p.m. FAFSA Workshop with California State University, Long Beach 5:30 - 7:00 p.m	Cardio Step 10- 11 a.m. Healthcare Navigation: Understanding Medical Bills and How to Dispute Errors 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m. Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m.	CENTER CLOSED
CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Health Advocates SSI/ SSDI Disability Assistance 1:15- 3 p.m. Cooking for kids 12:30 - 1:30 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Fun w/ Music 4:30 - 5:30 p.m.	Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Registered Dietitian: Eating out/Helpful Fast Foods 1:30- 2:30 p.m. Meal Planning 2:30- 3:30 p.m. Cooking Matters 3:45- 4:45 p.m.	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Blood Pressure Education Class 4 - 6 p.m.	Diaper Distribution **First 50 Participants** 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Understanding Anxiety Disorders (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Diabetes Management Series 12 - 1:30 p.m Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m. Comfort Measures in Labor and Birth 4-5 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m.. Healthcare Navigation: Emergency Room, Urgent Care, or Telehealth? Making the Smart Choice 11 a.m. - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m. Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m.	CENTER CLOSED
L.A. Care New Member Orientation 9 a.m.- 12 p.m. Cooking for kids 12:30 - 1:30 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m Fun w/ Music 4:30 - 5:30 p.m.	Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Registered Dietitian: Mediterranean Diet 1:30- 2:30 p.m. Diabetes and Pre-Diabetes 2:30- 3:30 p.m. Cooking Matters 3:45- 4:45 p.m.	Zumba 9- 10 a.m. Art for Adults 10:15- 11:15 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Family Violence: Awareness, Prevention and Resilience (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Diabetes Management Series 12 - 1:30 p.m Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m. The 4th Trimester 4- 5 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Healthcare Navigation: What is New in Healthcare for 2025: Updates That Affect You 11 a.m. - 12 p.m Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m. Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m.	CENTER CLOSED
CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Cooking for kids 12:30 - 1:30 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m. Fun w/ Music 4:30 - 5:30 p.m.	Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m 1:15 - 2:15 p.m Registered Dietitian: Weight Loss that Works for You 1:30- 2:30 p.m. Love your Heart 2:30- 3:30 p.m. Cooking Matters 3:45- 4:45 p.m. Period Party: Menstrual Cycle Workshop 5:30 - 6:30 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Singing w/ Libby 3:30 - 4:30 p.m	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Addiction and Mental Wellness (SPA & ENG) 11:30 - 1 p.m. Diabetes Management Series 12 - 1:30 p.m Coding & Robotics 3:30 - 5:30 p.m. Newborn Care 4- 5 p.m.	CRC Website	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.

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



Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicios de Inscripción Médical *Llame para hacer una cita* Lunes - Viernes 9 a.m - 4 p.m.	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Dietista Registrada: Compra de Alimentos con un Presupuesto 1:30- 2:30 p.m Colesterol 2:30- 3:30 p.m. Cocinando Saludable 3:45-4:45 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Prevención del VPH y el Cáncer de Cuello Uterino 10-11 a.m Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial 4 -6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Depresión 11:30- 1 p.m. Creando un Plan de Lactancia 12- 1 p.m. Arte para Adultos 2-3 p.m	DÍA DE INDEPENDENCIA CENTRO CERRADO	CENTRO CERRADO
Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 - 12 p.m. Cocinando para Niños 12:30 - 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Ayuda de Tareas 3- 4:30 p.m Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Diversión con Música 4:30 - 5:30 p.m	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Dietista Registrada: Preparación de Alimentos Saludables/Ahorro de Tiempo y Seguridad Alimentaria 1:30- 2:30 p.m Control de Peso 2:30- 3:30 p.m. Cocinando Saludable 3:45-4:45 p.m. Taller de FAFSA con Long Beach City College 5- 6:30 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Círculo de S.O.U.L (**Llamar para registrarse**) 11:30-12:30 p. m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Clase Financiera de CHASE 3:00- 4:00 p.m Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Clase de Educación Sobre la Presión Arterial 4 -6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Perdida, Duelo y Resiliencia 11:30- 1 p.m Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 12- 1:30 p.m. Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m. Sus Opciones de Parto 4- 5 p.m. Taller de FAFSA con California State University, Long Beach 5:30-7 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Cómo Entender las Facturas Médicas y cómo Disputar Errores 11 - 12 p.m Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m. Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m.	CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios (ENG) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Asistencia para Discapacidad con SSI/SSDI 1:15 - 3 p.m. Cocinando para Niños 12:30 - 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Ayuda de Tareas 3- 4:30 p.m Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Diversión con Música 4:30 - 5:30 p.m	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Dietista Registrada: Comer Fuera de Casa/Comidas Rápidas Útiles 1:30- 2:30 p.m Planeando tus Comidas 2:30- 3:30 p.m. Cocinando Saludable 3:45-4:45 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Clase de Educación Sobre la Presión Arterial 4 -6 p.m.	Distribución de Pañales *Primeros 50 participantes* 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Comprendiendo el Trastorno de Ansiedad 11:30- 1 p.m Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 12- 1:30 p.m. Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m. Bienestar Durante el Parto y el Nacimiento 4- 5 p.m	Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico:¿Urgencias, Atención de Urgencia o Telesalud? Toma la Decisión Inteligente 11 - 12 p.m Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m. Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m.	CENTRO CERRADO
Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 - 12 p.m. Cocinando para Niños 12:30 - 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Ayuda de Tareas 3- 4:30 p.m Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Diversión con Música 4:30 - 5:30 p.m	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Dietista Registrada: Dieta Mediterránea 1:30- 2:30 p.m. Diabetes y Pre-Diabetes 2:30- 3:30 p.m. Cocinando Saludable	Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m	Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Violencia Familiar 11:30- 1 p.m. Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 12- 1:30 p.m Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m. El Cuarto Trimestre 4- 5 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Novedades en Atención Médica para 2025: Actualizaciones que le Afectan 11 - 12 p.m Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m. Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m.	CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios (SPA) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Cocinando para Niños 12:30 - 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Ayuda de Tareas 3- 4:30 p.m Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m Diversión con Música 4:30 - 5:30 p.m	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Dietista Registrada: Pérdida de Peso que Funciona para Usted 1:30- 2:30 p.m. Ama tu Corazon 2:30- 3:30 p.m. Cocinando Saludable 3:45-4:45 p.m Fiesta del Período: Taller sobre el Ciclo Menstrual 5:30 - 6:30 P.M	Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Cantando con Libby 3:30 - 4:30 p.m	Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Adicción y Bienestar Mental 11:30- 1 p.m Serie Sobre el Manejo de el Diabetes 12- 1:30 p.m Codificación y Robótica 3:30 - 5:30 p.m. Cuidado del Recién Nacido 4-5 p.m.	CRC Sitio de Web	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.

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