



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Member Monday's 2 Zumba 9 - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15-11 a.m. Eng.&Spa. Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m. Stress Management 12:45-1:45 p.m. Spa. Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>3 Yoga: Breathing & Stretching 9 - 10 a.m. Weight Management Program for Adults 10 - 11:30 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12 - 1:30 p.m. Eng. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1 - 4 p.m. Spa. Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</p>	<p>4 CalFresh Questions & Enrollment Support 9 - 4 p.m. Physical Fitness 9-10a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m. Little Engineers: LEGO build (4-16 years) 4 - 4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45-4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Grief, Loss and Resilience 4- 5 p.m. Eng. & Spa.</p>	<p>5 Yoga: Breathing & Stretching 10 - 11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa.</p>	<p>6 Zumba 9 - 10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30-11:15 a.m. Eng.& Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>7 </p>
<p>9 Member Monday's Zumba 9 - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m. Mental Health in Youth 12:45-1:45 p.m. Spa Read With Me 3-3:30 p.m. Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>10 Yoga: Breathing & Stretching 9 - 10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1 - 4 p.m. Eng. Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</p>	<p>11 CalFresh Questions & Enrollment Support 9 - 4 p.m. Physical Fitness 9 - 10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m. Little Engineers: Paper Airplanes (4-16 years) 4- 4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng. & Spa.</p>	<p>12 Yoga: Breathing & Stretching 10 - 11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3- 4 p.m.</p>	<p>13 Zumba 9 - 10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30-11:15 a.m. Eng.&Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng.&Spa. Kids Painting Class 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>14 </p>
<p>16 Member Monday's Zumba 9 - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m. Substance Abuse in Youth 12:45-1:45 p.m. Spa. Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>17 Yoga: Breathing & Stretching 9 - 10 a.m. L.A. Care Member Orientation (\$20 GIFT CARD REGISTRATION REQUIRED) 11 - 12 p.m. Eng. & Spa. Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</p>	<p>18 CalFresh Questions & Enrollment Support 9 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 4- 4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45-4:45 p.m. Eng.&Spa.</p>	<p>19 Physical Fitness 9 - 10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10 - 11 a.m. Hypertension Management 10 - 11:30 a.m. Man. Hypertension Management 1:30 - 3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3- 4 p.m.</p>	<p>20 Zumba 9 - 10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30-11:15a.m. Eng.&Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>21 </p>
<p>23 Member Monday's Zumba 9 - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng.&Spa. Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m. Substance Use Disorder and Prevention 12:45-1:45 p.m. Spa. Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1- 3 p.m. Read With Me 3-3:30p.m. Free Tutoring 3:30-4:30p.m.</p>	<p>24 Yoga: Breathing & Stretching 9 - 10 a.m. Health Screenings: Glucose & Blood Pressure 1:30-4:30 p.m.</p>	<p>25 CalFresh Questions & Enrollment Support 9 - 4 p.m. Physical Fitness 9 - 10 a.m. Metro Life: Free Bus Pass 9:30 a.m. - 4:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m. Little Engineers: Marshmallow & Toothpick Towers (4-16 years) 4- 4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Understanding Depression & Growing Resiliency 3:30-5 p.m. Chi.</p>	<p>26 Yoga: Breathing & Stretching 10 - 11 a.m. Hypertension Management 10 - 11:30 a.m. Man. Hypertension Management 1:30 - 3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3- 4 p.m.</p>	<p>27 Zumba 9 - 10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30 - 11:15 a.m. Eng.&Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p>	<p>28 </p>
<p>30 Member Monday's Zumba 9 - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15-12:15 p.m. Values and Sexuality 12:45 - 1:45 p.m. Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1- 3 p.m. Resource Connection: Avoid Fraud and Scams 2- 3 p.m. Spa. Resource Connection: Avoid Fraud and Scams 3- 4 p.m. Eng. & Chi. Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>31  CENTER CLOSED</p>	<p>Center Services</p> <ul style="list-style-type: none"> Resources Support Services Member Services "Test and Go" Healthcare Kiosk Member Orientation Enrollment Services <ul style="list-style-type: none"> Medi-Cal Covered CA CalFresh <p>All Services and Classes are FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>This Month We Celebrate...</p> <ul style="list-style-type: none"> National Reading Month National Nutrition Month Developmental Disabilities Awareness Month Women's History Month Colorectal Cancer Awareness Month 	<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>	<p> CRC Website</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+)

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



Calendar grid with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, and SÁBADO. Each cell contains activity details, times, and dates. Includes special events like 'DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ' and 'Este Mes Celebramos...'

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

3570 Santa Anita Ave. El Monte, CA 91731

HORARIO Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m. Sábado: CERRADO

213-428-1495 communityresourcecenterla.org



週一	週二	週三	週四	週五	週六
<p>會員週一的尊巴舞 上午 9 點至 10 點 糖尿病基礎知識 上午 10:15 至 11 點 英語和西班牙語 黃金尊巴舞 中午 11:15 至 12:15 壓力管理 下午 12:45 至 1:45 西班牙語 免費輔導 下午 3:30 - 4:30</p>	<p>2 瑜伽：呼吸與伸展 上午 9 點至 10 點 成人體重管理計劃 上午 10 點至 11:30 西班牙語 成人體重管理計劃 上午 12 點至下午 1:30 英語 CPR 與急救 (14+歲) 於 freecprla.com 報名 下午 1 點至 4 點 西班牙語 家庭實果之夜 下午 4 點至 4:45</p>	<p>3 CalFresh 問題與報名支援 上午 9 點至下午 4 點 體適能 上午 9 點至 10 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 1:30 至 2:30 莎莎舞有氣舞蹈 下午 2:30 至 3:30 小小工程師：樂高搭建 (4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45 履歷與 IT 支援 下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語 DMH：悲傷、失落與韌性 下午 4 點至 5 點 英語和西班牙語</p>	<p>4 瑜伽：呼吸與伸展 上午 10 點至 11 點 支援團體 (與心理健康部門合作) 下午 2 點至 4:30 西班牙語</p>	<p>5 尊巴舞 上午 9 點至 10 點 榨汁和沙拉的世界演示 上午 10:30 至 11:15 英語和西班牙語 健康烹飪課程演示 上午 11:30 至下午 1 點 英語和西班牙語 兒童繪畫課程 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 4 點至 5 點</p>	<p>7 中心關閉</p>
<p>會員週一的尊巴舞 上午 9 點至 10 點 糖尿病基礎知識 上午 10:15 至 11 點 英語和西班牙語 黃金尊巴舞 中午 11:15 至 12:15 青少年心理健康 中午 12:45 至下午 1:45 西班牙語 跟我讀 下午 3:30 至 3:30 免費輔導 下午 3:30 至 4:30</p>	<p>9 瑜伽：呼吸與伸展 上午 9 點至 10 點 CPR 與急救 (14 歲以上) 於 freecprla.com 報名 下午 1 點至 4 點 英語 家庭實果之夜 下午 4 點至 4:45</p>	<p>10 CalFresh 問題與報名支援 上午 9 點至下午 4 點 體適能 上午 9 點至 10 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 1:30 至 2:30 莎莎舞有氣舞蹈 下午 2:30 至 3:30 小小工程師：紙飛機 (4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45 履歷與 IT 支援 下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語</p>	<p>11 瑜伽：呼吸與伸展 上午 10 點至 11 點 支援團體 (與心理健康部門合作) 下午 2 點至 4:30 西班牙語 兒童藝術與手工藝 下午 3 點至 4 點</p>	<p>12 尊巴舞 上午 9 點至 10 點 榨汁和沙拉的世界演示 上午 10:30 至 11:15 英語和西班牙語 健康烹飪課程演示 上午 11:30 至下午 1 點 英語和西班牙語 兒童繪畫課程 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 4 點至 5 點</p>	<p>14 中心關閉</p>
<p>會員週一的尊巴舞 上午 9 點至 10 點 糖尿病基礎知識 上午 10:15 至 11 點 英語和西班牙語 黃金尊巴舞 中午 11:15 至 12:15 青少年物質濫用 中午 12:45 至下午 1:45 西班牙語 免費輔導 下午 3:30 至 4:30</p>	<p>16 瑜伽：呼吸與伸展 上午 9 點至 10 點 成人體重管理計劃 中午 12 點至下午 1:30 英語 L.A. Care 會員迎新 (需 20 美元禮品卡報名) 上午 11 點至中午 12 點 英語和西班牙語 家庭實果之夜 下午 4 點至 4:45</p>	<p>17 CalFresh 問題與報名支援 上午 9 點至下午 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 1:30 至 2:30 莎莎舞有氣舞蹈 下午 2:30 至 3:30 小小工程師：樂高搭建 (4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45 履歷與 IT 支持 下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語</p>	<p>18 體適能 上午 9 點至 10 點 瑜伽：呼吸與伸展 上午 10 點至 11 點 高血壓管理 上午 10 點至 11:30 普通話 高血壓管理 下午 1:30 至 3 點 粵語 支援團體 (與心理健康部門合作) 下午 2 點至 4:30 西班牙語 兒童藝術與手工藝 下午 3 點至 4 點</p>	<p>19 尊巴舞 上午 9 點至 10 點 榨汁和沙拉的世界演示 上午 10:30 至 11:15 英語和西班牙語 健康烹飪課程演示 上午 11:30 至下午 1 點 英語和西班牙語 兒童繪畫課程 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 4 點至 5 點</p>	<p>21 中心關閉</p>
<p>會員週一的尊巴舞 上午 9 點至 10 點 糖尿病基礎知識 上午 10:15 至 11 點 英語和西班牙語 黃金尊巴舞 中午 11:15 至 12:15 物質使用障礙及預防 中午 12:45 至下午 1:45 西班牙語 健康倡議者：補充保障收入援助 (SSI) 下午 1 點至 3 點 跟我讀 下午 3 點至 3:30 免費輔導 下午 3:30 至 4:30</p>	<p>23 瑜伽：呼吸與伸展 上午 9 點至 10 點 健康篩檢：血糖與血壓 下午 1:30 至 4:30</p>	<p>24 CalFresh 問題與報名支援 上午 9 點至下午 4 點 體適能 上午 9 點至 10 點 Metro Life：免費公車票 上午 9:30 至下午 4:30 莎莎舞有氣舞蹈 下午 1:30 - 2:30 莎莎舞有氣舞蹈 下午 2:30 - 3:30 小小工程師：棉花糖與牙籤塔 (4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45 履歷與 IT 支持 下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語 DMH：了解憂鬱症並增強心理韌性 下午 3:30 至 5 點中文</p>	<p>25 瑜伽：呼吸與伸展 上午 10 點至 11 點 高血壓管理 上午 10 點至 11:30 普通話 高血壓管理 下午 1:30 至 3 點 粵語 支援團體 (與心理健康部門合作) 下午 2 點至 4:30 西班牙語 兒童藝術與手工藝 下午 3 點至 4 點</p>	<p>26 尊巴舞 上午 9 點至 10 點 榨汁和沙拉的世界演示 上午 10:30 至 11:15 英語和西班牙語 健康烹飪課程演示 上午 11:30 至下午 1 點 英語和西班牙語 兒童繪畫課程 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 3 點至 4 點 莎莎舞有氣舞蹈 下午 4 點至 5 點</p>	<p>28 中心關閉</p>
<p>會員週一的尊巴舞 上午 9 點至 10 點 糖尿病基礎知識 上午 10:15 至 11 點 英語和西班牙語 黃金尊巴舞 中午 11:15 至 12:15 價值觀與性 中午 12:45 至下午 1:45 西班牙語 健康倡議者：補充保障收入援助 (SSI) 下午 1 點至 3 點 資源連結：避免詐欺和詐騙 下午 2 點至 3 點 西班牙語 資源連結：避免詐欺和詐騙 下午 3 點至 4 點 英語和中文 免費輔導 下午 3:30 - 4:30</p>	<p>23 中心關閉</p>	<p>24 中心服務 • 會員服務 • 「即測即走」健康自助服務亭 • 會員迎新 • 註冊服務 • Medi-Cal • Covered CA • CalFresh 所有服務和課程均免費向所有人開放！</p>	<p>• 這個月我們慶祝…… • 全國閱讀月 • 全國營養月 • 發展障礙意識月 • 婦女歷史月 • 大腸直腸癌意識月</p>	<p>藍色 符合「我的健康生活獎勵計劃」的資格。 綠色 需預約及登記。</p>	<p>28 中心關閉</p>

班級名額有限 (先到先得)。課程可能會有變動、重新安排或取消，恕不另行通知。在您的參加課程期間，我們也提供托兒服務。(4+歲) 必須穿著適合的健身鞋。

保持活躍 健康並掌握最新資訊