



Community Resource Center



EL MONTE
JANUARY 2026

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
Center Services						1		2		3	
- Member Services "Test and Go" Healthcare Kiosk - Member Orientation - Enrollment Services - Medi-Cal - Covered CA - CalFresh All Services and Classes are FREE FOR EVERYONE!		BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		CRC Website		HAPPY NEW YEAR CENTER CLOSED		CENTER CLOSED		CENTER CLOSED	
5		6		7		8		9		10	
CENTER CLOSED		CENTER CLOSED		CENTER CLOSED		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.		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.		CENTER CLOSED	
12		13		14		15		16		17	
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		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. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		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: LEGO Build (4-16 years) 4—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Living with Heart Failure 10—11:30 a.m. Man. Living with Heart Failure 1:30—3 p.m. Can. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		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.		CENTER CLOSED	
19		20		21		22		23		24	
MLK DAY CENTER CLOSED		Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. L.A. Care Member Orientation (\$20 GIFT CARD) REGISTRATION REQUIRED 11—12 p.m. Eng. & Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		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: LEGO Build (4-16 years) 4—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		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.		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.		CENTER CLOSED	
26		27		28		29		30		31	
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		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. Resource Connection 2—3 p.m. Spa. Resource Connection 3—4 p.m. Eng. & Chi.		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: LEGO Build (4-16 years) 4—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Mental Health, Stigma, and Resilience 4—5 p.m. Chi.		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.		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.		CENTER CLOSED This Month We Celebrate... - National Pharmacist Day! - Cervical Health Awareness Month! - Thyroid Awareness Month! - National Glaucoma Awareness Month!	

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



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicios Del Centro - Servicios a los miembros "Prueba y Listo" Quiosco de Atención Médica - Orientación para miembros - Servicios de Inscripción - Medi-cal - Covered CA - CalFresh Todos los servicios y las clases son GRATIS ¡PARA TODOS!			1	2	3
5	6	7	8	9	10
			Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	12	13	14	15	16
	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control del peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control del peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 4—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m. Ing. y Esp.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Vivir con Insuficiencia Cardiaca 10—11:30 a.m. Man. Vivir con Insuficiencia Cardiaca 1:30—3 p.m. Can. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	17
19	20	21	22	23	24
DÍA DE MARTIN LUTHER KING	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control del peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Orientación Para Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$20) REGISTRACION REQUERIDA 11—12 p.m. Ing. y Esp. Programa de control del peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 4—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m. Ing. y Esp.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	26	27	28	29	30
	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control del peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control del peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Conexión de Recursos 2—3 p.m. Esp. Conexión de Recursos 3—4 p.m. Ing. y Chi.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 4—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m. Ing. y Esp. DMH: Salud Mental y Estigma 4—5 p.m. Chi.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	31
					Este Mes Celebramos... ¡Día Nacional del Farmacéutico! ¡Mes de concientización sobre la salud cervical! ¡Mes Nacional de Concientización sobre la tiroides! ¡Mes Nacional de Concientización sobre el Glaucoma!

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 DEL CENTRO
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sabado: CERRADO



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org



Community Resource Center

週一	週二	週三	週四	週五	週六
1 中心服務 - 會員服務部 - 新會員說明會 - 參保服務部 - Medi-Cal - CalFresh 所有服務和課程均免費開放所有人參加！	2 藍色 符合共創健康人生獎勵計劃的資格。 綠色 需預約和註冊。	3 社區資源中心 (CRC) 網站	4 新年快樂 中心休息	5 中心休息	6 中心休息
7 中心休息	8 中心休息	9 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 10 時至 11 時 心理健康部支援團體 下午 2 時至 4 時 30 分 (西班牙文) 兒童藝術與手工藝 下午 3 時至 4 時	10 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 果汁與沙拉製作示範 上午 10 時 30 分至 11 時 15 分 (英文與西班牙文) 健康烹飪課程示範 上午 11 時 30 分至下午 1 時 (英文與西班牙文) 兒童繪畫課程 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 4 時至 5 時	11 中心休息	12 中心休息
13 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 糖尿病基本知識 上午 10 時 15 分至 11 時 (英文與西班牙文) 老人尊巴舞 上午 11 時 15 分至中午 12 時 15 分 免費家教 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	14 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 9 時至 10 時 成人體重管理計劃 上午 10 時至 11 時 30 分 (西班牙文) 成人體重管理計劃 中午 12 時至下午 1 時 30 分 (英文) 心肺復甦術 (CPR) 與急救 (14 歲以上)請在 freecprla.com 註冊 下午 1 時至 4 時 (英文) 家庭實果夜 下午 4 時至 4 時 45 分	15 CalFresh 問題與註冊支援 上午 9 時至下午 4 時 體能健身 上午 9 時至 10 時 莎莎有氧舞蹈 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 莎莎有氧舞蹈 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 小小工程師: 樂高搭建 (4-16 歲) 下午 4 時至 4 時 45 分 履歷表與資訊科技 (IT) 支援 下午 3 時 45 分至 4 時 45 分 (英文與西班牙文)	16 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 10 時至 11 時 與心臟衰竭和平共處 上午 10 時至 11 時 30 分 (中文) 與心臟衰竭和平共處 下午 1 時 30 分至 3 時 (粵語) 心理健康部支援團體 下午 2 時至 4 時 30 分 (西班牙文) 兒童藝術與手工藝 下午 3 時至 4 時	17 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 果汁與沙拉製作示範 上午 10 時 30 分至 11 時 15 分 (英文與西班牙文) 健康烹飪課程示範 上午 11 時 30 分至下午 1 時 (英文與西班牙文) 兒童繪畫課程 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 4 時至 5 時	18 中心休息
19 馬丁路德金紀念日 中心休息	20 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 9 時至 10 時 成人體重管理計劃 上午 10 時至 11 時 30 分 (西班牙文) L.A.Care 會員說明會 (\$20 禮品卡) 需要註冊 (英文與西班牙文) 上午 11 時至中午 12 時 (英文與西班牙文) 成人體重管理計劃 中午 12 時至下午 1 時 30 分 (英文) 家庭實果夜 下午 4 時至 4 時 45 分	21 CalFresh 問題與註冊支援 上午 9 時至下午 4 時 體能健身 上午 9 時至 10 時 莎莎有氧舞蹈 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 莎莎有氧舞蹈 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 小小工程師: 拼樂高 (4-16 歲) 下午 4 時至 4 時 45 分 履歷表與資訊科技 (IT) 支援 3 時 45 分至 4 時 45 分 (英文與西班牙文)	22 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 10 時至 11 時 心理健康部支援團體 下午 2 時至 4 時 30 分 (西班牙文) 兒童藝術與手工藝 下午 3 時至 4 時	23 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 果汁與沙拉製作示範 上午 10 時 30 分至 11 時 15 分 (英文與西班牙文) 健康烹飪課程示範 上午 11 時 30 分至下午 1 時 (英文與西班牙文) 兒童繪畫課程 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 4 時至 5 時	24 中心休息
25 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 糖尿病基本知識 上午 10 時 15 分至 11 時 (英文與西班牙文) 老人尊巴舞 上午 11 時 15 分至中午 12 時 15 分 免費家教 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	26 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 9 時至 10 時 成人體重管理計劃 上午 10 時至 11 時 30 分 (西班牙文) 成人體重管理計劃 中午 12 時至下午 1 時 30 分 (英文) 資源聯繫 下午 2 時至 3 時 (西班牙文) 資源聯繫 下午 3 時至 4 時 (英文與中文)	27 CalFresh 問題與註冊支援 上午 9 時至下午 4 時 體能健身 上午 9 時至 10 時 莎莎有氧舞蹈 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 莎莎有氧舞蹈 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 小小工程師:樂高搭建 (4-16 歲) 下午 4 時至 4 時 45 分 履歷表與資訊科技 (IT) 支援 下午 3 時 45 分至 4 時 45 分 (英文與西班牙文) 心理健康部 (DMH):心理健康、污名化與復原力 下午 4 時至 5 時 (中文)	28 瑜珈:呼吸與伸展運動 上午 10 時至 11 時 心理健康部支援團體 下午 2 時至 4 時 30 分 (西班牙文) 兒童藝術與手工藝 下午 3 時至 4 時	29 尊巴舞 上午 9 時至 10 時 果汁與沙拉製作示範 上午 10 時 30 分至 11 時 15 分 (英文與西班牙文) 健康烹飪課程示範 上午 11 時 30 分至下午 1 時 (英文與西班牙文) 兒童繪畫課程 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 3 時至 4 時 莎莎有氧舞蹈 下午 4 時至 5 時	30 中心休息
31 本月我們將慶祝..... 全國藥劑師日! 子宮頸健康意識宣導月! 甲狀腺意識宣導月! 全國青光眼意識宣導月!	32 中心休息	33 中心休息	34 中心休息	35 中心休息	36 中心休息

課程名額有限 (依到場先後順序提供)。課程可能會有變更、改期或取消,恕不另行通知。
在您參加課程期間,我們提供托兒服務。(4 歲以上)。必須穿著適合的鞋子參加健身課程。

BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



中心營業時間:
週一至週五:上午 9 時至下午 5 時
週六:休息



213.428.1495
CommunityResourceCenterLA.org