



L.A. Care.

# Community Resource Center



# El Monte FEBRUARY 2026

| MONDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                   | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SATURDAY                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m.<br/>Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1 - 3 p.m.<br/>Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</div><div>2</div></div>                                                                                               | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 9 - 10 a.m.<br/>Weight Management Program for Adults 10 - 11:30 a.m. Spa.<br/>Weight Management Program for Adults 12 - 1:30 p.m. Eng.<br/>CPR &amp; First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1 - 4 p.m. Spa.<br/>Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</div><div>3</div></div>                          | <div><div>CalFresh Questions &amp; Enrollment Support 9 a.m - 4 p.m.<br/>Physical Fitness 9 - 10 a.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m.<br/>Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 4 - 4:45 p.m.<br/>Resume &amp; IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng.&amp;Spa.<br/>DMH: Understanding Depression &amp; Growing Resiliency 4- 5 p.m. Eng. &amp; Spa.</div><div>4</div></div> | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 10 - 11 a.m.<br/>Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa.<br/>Kids Arts &amp; Crafts 3- 4 p.m.</div><div>5</div></div>                                                                                                   | <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>The World of Juicing &amp; Salads Demo 10:30 - 11:15 a.m. Eng.&amp;Spa.<br/>Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Kids Painting Class 3 - 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</div><div>6</div></div>    | <div><div></div><div>CENTER CLOSED</div></div>                  |
| <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m.<br/>Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</div><div>9</div></div>                                                                                                                                                                              | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 9 - 10 a.m.<br/>Weight Management Program for Adults 10 - 11:30 a.m. Spa.<br/>Weight Management Program for Adults 12 - 1:30 p.m. Eng.<br/>CPR &amp; First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1 - 4 p.m. Eng.<br/>Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</div><div>10</div></div>                         | <div><div>CalFresh Questions &amp; Enrollment Support 9 - 4 p.m.<br/>Physical Fitness 9 - 10 a.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m.<br/>Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 4 - 4:45 p.m.<br/>Resume &amp; IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng. &amp; Spa.</div><div>11</div></div>                                                                                       | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 10 - 11 a.m.<br/>Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa.<br/>Kids Arts &amp; Crafts 3- 4 p.m.</div><div>12</div></div>                                                                                                  | <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>The World of Juicing &amp; Salads Demo 10:30 - 11:15 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Kids Painting Class 3 - 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</div><div>13</div></div> | <div><div></div><div>CENTER CLOSED</div></div>                 |
| <div><div>Red &amp; Pink Day</div><div>16</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 9 - 10 a.m.<br/>Weight Management Program for Adults 10 - 11:30 a.m. Spa.<br/>Weight Management Program for Adults 12 - 1:30 p.m. Eng.<br/>L.A. Care Member Orientation (\$20 GIFT CARD REGISTRATION REQUIRED) 11 - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Family Bingo Night 4 - 4:45 p.m.</div><div>17</div></div> | <div><div>CalFresh Questions &amp; Enrollment Support 9 - 4 p.m.<br/>Physical Fitness 9 - 10 a.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m.<br/>Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 4 - 4:45 p.m.<br/>Resume &amp; IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng. &amp; Spa.</div><div>18</div></div>                                                                                       | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 10 - 11 a.m.<br/>Adult Weight Management 10 - 11:30 a.m. Mandarin<br/>Adult Weight Management 1:30 - 3 p.m. Cantonese<br/>Kids Arts &amp; Crafts 3- 4 p.m.</div><div>19</div></div>                                                             | <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>The World of Juicing &amp; Salads Demo 10:30 - 11:15 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Kids Painting Class 3 - 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</div><div>20</div></div> | <div><div></div><div>CENTER CLOSED</div></div>                |
| <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>Diabetes Basics 10:15 - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Zumba Gold 11:15 - 12:15 p.m.<br/>Free Tutoring 3:30- 4:30 p.m.</div><div>23</div></div>                                                                                                                                                                             | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 9 - 10 a.m.<br/>Weight Management Program for Adults 10 - 11:30 a.m. Spa.<br/>Weight Management Program for Adults 12 - 1:30 p.m. Eng.<br/>Resource Connection: Asthma Basics 3 - 4 p.m. Spa.<br/>Resource Connection: Asthma Basics 4 - 5 p.m. Eng. &amp; Chi.</div><div>24</div></div>                  | <div><div>CalFresh Questions &amp; Enrollment Support 9 - 4 p.m.<br/>Physical Fitness 9 - 10 a.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 1:30 -2:30 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 2:30 - 3:30 p.m.<br/>Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 4 - 4:45 p.m.<br/>Resume &amp; IT Support 3:45 - 4:45 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>DMH: Understanding Depression &amp; Growing Resiliency 4 - 5 p.m. Chi.</div><div>25</div></div>            | <div><div>Yoga: Breathing &amp; Stretching 10 - 11 a.m.<br/>Adult Weight Management 10 - 11:30 a.m. Man.<br/>Adult Weight Management 1:30 - 3 p.m. Cant.<br/>Support Group w/ Department of Mental Health 2 - 4:30 p.m. Spa.<br/>Kids Arts &amp; Crafts 3- 4 p.m.</div><div>26</div></div> | <div><div>Zumba 9 - 10 a.m.<br/>The World of Juicing &amp; Salads Demo 10:30 - 11:15 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Healthy Cooking Class Demo 11:30 -1 p.m. Eng. &amp; Spa.<br/>Kids Painting Class 3 - 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 3- 4 p.m.<br/>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</div><div>27</div></div> | <div><div></div><div>CENTER CLOSED</div></div>                |
| <div><div>Center Services<ul style="list-style-type: none"><li>Member Services</li><li>"Test and Go" Healthcare Kiosk</li><li>Member Orientation</li><li>Enrollment Services<ul style="list-style-type: none"><li>Medi-Cal</li><li>Covered CA</li><li>CalFresh</li></ul></li></ul></div><div>All Services and Classes are FREE FOR EVERYONE!</div></div> | <div><div></div><div>BLUE<br/>Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.<br/><br/>GREEN<br/>Appointment &amp; Registration required.</div></div>                                                                                                      | <div><div></div><div>CRC Website</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><div>This Month We Celebrate.....<ul style="list-style-type: none"><li>Black History Month</li><li>American Heart Month</li></ul></div></div> |

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 (Ages4+). 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



L.A. Care.

# Community Resource Center



# El Monte FEBRERO 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SÁBADO                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Conceptos Basicos de la Diabetes</div><div>10:15 - 11 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Zumba Dorado</div><div>11:15 - 12:15 p.m.</div><div>Health Advocates: Seguridad de Ingreso Supementario (SSI)</div><div>1- 3 p.m.</div><div>Tutoria Gratuita</div><div>3:30 - 4:30 p.m.</div></div> <div>2</div>                                                                              | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Esp.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>12 - 1:30 p.m. Ing.</div><div>RCP Y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registre en freecprla.com</div><div>1- 4 p.m. Esp.</div><div>Noches de Bingo en Familia</div><div>4 - 4:45 p.m.</div></div> <div>3</div>                                      | <div><div>Preguntas y Ayuda para Inscripcion de CalFresh</div><div>9 - 4 p.m.</div><div>Entrenamiento Fisico</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>1:30 - 2:30 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>2:30 - 3:30 p.m.</div><div>Pequenos Ingenieros: Construccion de LEGO (4-16 anos)</div><div>4- 4:45 p.m.</div><div>Soporte Tecnico y para el Curriculum</div><div>3:45 - 4:45 p.m. Ing. y Esp.</div><div>DMH: Comprendiendo la depresion y desarrollanod la resiliencia</div><div>4- 5 p.m. Ing. y Esp.</div></div> <div>4</div> | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>10 - 11 a.m.</div><div>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</div><div>2 - 4:30 p.m. Esp.</div><div>Artes y Manualidades para Ninos</div><div>3- 4 p.m.</div></div> <div>5</div>                                                                                                                                         | <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo</div><div>10:30 a.m. - 11:15 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Cocina Saludable Demo</div><div>11:30 -1 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Clase de Pintura para Ninos</div><div>3 - 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>3- 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>4 - 5 p.m.</div></div> <div>6</div>  | <div><div></div><div>CENTRO CERRADO</div></div> <div>7</div>                                                                                                                           |
| <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Conceptos Basicos de la Diabetes</div><div>10:15 - 11 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Zumba Dorado</div><div>11:15 - 12:15 p.m.</div><div>Tutoria Gratuita</div><div>3:30 - 4:30 p.m.</div><div>Día de Rojo y Rosa</div></div> <div>9</div>                                                                                                                                         | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Esp.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>12 - 1:30 p.m. Ing.</div><div>RCP Y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registre en freecprla.com</div><div>1- 4 p.m. Ing.</div><div>Noches de Bingo en Familia</div><div>4 - 4:45 p.m.</div></div> <div>10</div>                                     | <div><div>Preguntas y Ayuda para Inscripcion de CalFresh</div><div>9 - 4 p.m.</div><div>Entrenamiento Fisico</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>1:30 - 2:30 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>2:30 - 3:30 p.m.</div><div>Pequenos Ingenieros: Construccion de LEGO (4-16 anos)</div><div>4- 4:45 p.m.</div><div>Soporte Tecnico y para el Curriculum</div><div>3:45 - 4:45 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Día de Accesorios de San Valentín</div></div> <div>11</div>                                                             | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>10 - 11 a.m.</div><div>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</div><div>2 - 4:30 p.m. Esp.</div><div>Artes y Manualidades para Ninos</div><div>3- 4 p.m.</div></div> <div>12</div>                                                                                                                                        | <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo</div><div>10:30 a.m. - 11:15 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Cocina Saludable Demo</div><div>11:30 -1 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Clase de Pintura para Ninos</div><div>3 - 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>3- 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>4 - 5 p.m.</div></div> <div>13</div> | <div><div></div><div>CENTRO CERRADO</div></div> <div>14</div>                                                                                                                          |
| <div><div></div><div>CENTRO CERRADO</div></div> <div>16</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Esp.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>12 - 1:30 p.m. Ing.</div><div>Orientación Para Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO-\$20 REGISTRACION REQUERIDA)</div><div>11 - 12 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Noches de Bingo en Familia</div><div>4 - 4:45 p.m.</div></div> <div>17</div> | <div><div>Preguntas y Ayuda para Inscripcion de CalFresh</div><div>9 - 4 p.m.</div><div>Entrenamiento Fisico</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>1:30 - 2:30 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>2:30 - 3:30 p.m.</div><div>Pequenos Ingenieros: Construccion de LEGO (4-16 anos)</div><div>4- 4:45 p.m.</div><div>Soporte Tecnico y para el Curriculum</div><div>3:45 - 4:45 p.m. Ing. y Esp.</div></div> <div>18</div>                                                                                                         | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>10 - 11 a.m.</div><div>Manejo del Peso en Adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Man.</div><div>Manejo del Peso en Adultos</div><div>1:30 - 3 p.m. Cant.</div><div>Artes y Manualidades para Ninos</div><div>3- 4 p.m.</div></div> <div>19</div>                                                                                           | <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo</div><div>10:30 a.m. - 11:15 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Cocina Saludable Demo</div><div>11:30 -1 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Clase de Pintura para Ninos</div><div>3 - 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>3- 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>4 - 5 p.m.</div></div> <div>20</div> | <div><div></div><div>CENTRO CERRADO</div></div> <div>21</div>                                                                                                                          |
| <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Conceptos Basicos de la Diabetes</div><div>10:15 - 11 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Zumba Dorado</div><div>11:15 - 12:15 p.m.</div><div>Tutoria Gratuita</div><div>3:30 - 4:30 p.m.</div></div> <div>23</div>                                                                                                                                                                     | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Esp.</div><div>Programa de control del peso para adultos</div><div>12 - 1:30 p.m. Ing.</div><div>Conexión de Recursos: Conceptos Básicos del Asma</div><div>3 - 4 p.m. Esp.</div><div>Conexión de Recursos: Conceptos Básicos del Asma</div><div>3 - 4 p.m. Ing. y Chi.</div></div> <div>24</div>                 | <div><div>Preguntas y Ayuda para Inscripcion de CalFresh</div><div>9 - 4 p.m.</div><div>Entrenamiento Fisico</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>1:30 - 2:30 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>2:30 - 3:30 p.m.</div><div>Pequenos Ingenieros: Construccion de LEGO (4-16 anos)</div><div>4- 4:45 p.m.</div><div>Soporte Tecnico y para el Curriculum</div><div>3:45 - 4:45 p.m. Ing. y Esp.</div><div>DMH: Comprendiendo la depresion y desarrollanod la resiliencia</div><div>4- 5 p.m. Chi.</div></div> <div>25</div>       | <div><div>Yoga: Respiracion y Estiramiento</div><div>10 - 11 a.m.</div><div>Manejo del Peso en Adultos</div><div>10 - 11:30 a.m. Man.</div><div>Manejo del Peso en Adultos</div><div>1:30 - 3 p.m. Cant.</div><div>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</div><div>2 - 4:30 p.m. Esp.</div><div>Artes y Manualidades para Ninos</div><div>3- 4 p.m.</div></div> <div>26</div> | <div><div>Zumba</div><div>9 - 10 a.m.</div><div>El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo</div><div>10:30 a.m. - 11:15 a.m. Ing. y Esp.</div><div>Cocina Saludable Demo</div><div>11:30 -1 p.m. Ing. y Esp.</div><div>Clase de Pintura para Ninos</div><div>3 - 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>3- 4 p.m.</div><div>Baile de Salsa Aerobico</div><div>4 - 5 p.m.</div></div> <div>27</div> | <div><div></div><div>CENTRO CERRADO</div></div> <div>28</div>                                                                                                                          |
| <div><div>Servicios Del Centro</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>Servicios a los miembros</li><li>"Prueba y Listo" Quiosco de Atencion Medica</li><li>Orientacion para miembros</li><li>Servicios de Inscripcion<ul style="list-style-type: none"><li>Medi-Cal</li><li>Covered CA</li><li>CalFresh</li></ul></li></ul></div><div>Todos los servicios y las clases son GRATIS PARA TODOS!</div></div> <div></div> | <div><div></div><div>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</div><div></div><div>Por cita y registro solamanete.</div></div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><div></div><div>CRC Sitio de Web</div></div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><div>Este Mes Celebramos....</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>Mes de la Historia Afroamericana</li><li>Mes del Corazón Americano</li></ul></div></div> <div></div> |

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



社區資源中心



EL MONTE  
2026 年 2 月

| 週一                                                                                                                                                                                  | 週二                                                                                                                                                                                                                                | 週三                                                                                                                                                                                                                                                                      | 週四                                                                                                                                                                                         | 週五                                                                                                                                                                                                                          | 週六                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <div>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>糖尿病基礎知識<br/>上午 10:15 至 11 點<br/>英語和西班牙語<br/>黃金尊巴舞<br/>中午 11:15 至 12:15<br/>健康倡議者：<br/>補充保障收入援助（SSI）<br/>下午 1 點至 3 點<br/>免費輔導<br/>下午 3:30 至 4:30</div> | <div>2<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 9 點至 10 點<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 10 點至 11:30 西班牙語<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 12 點至下午 1:30 英語<br/>CPR 與急救<br/>(14+歲)<br/>於 freecprla.com 報名<br/>下午 1 點至 4 點 西班牙語<br/>家庭實果之夜<br/>下午 4 點至 4:45</div>                | <div>3<br/>CalFresh 問題與報名支援<br/>上午 9 點至下午 4 點<br/>體適能 上午 9 點至 10 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 1:30 至 2:30<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 2:30 至 3:30<br/>小小工程師：樂高搭建<br/>(4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45<br/>履歷與 IT 支援<br/>下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語<br/>DMH：了解憂鬱症並增強心理韌性<br/>下午 4 點至 5 點 英語和西班牙語</div> | <div>4<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 10 點至 11 點<br/>支援團體<br/>(與心理健康部門合作)<br/>下午 2 點至 4:30 西班牙語<br/>兒童藝術與手工藝<br/>下午 3 點至 4 點</div>                                                                    | <div>5<br/>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>榨汁和沙拉的世界演示<br/>上午 10:30 至 11:15<br/>英語和西班牙語<br/>健康烹飪課程演示<br/>上午 11:30 至下午 1 點<br/>英語和西班牙語<br/>兒童繪畫課程<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 4 點至 5 點</div>      | <div>6<br/><br/>中心關閉</div>                          |
| <div>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>糖尿病基礎知識<br/>上午 10:15 至 11 點<br/>英和西班牙語<br/>黃金尊巴舞<br/>中午 11:15 至 12:15<br/>免費輔導<br/>下午 3:30 至 4:30</div> <div>國際粉紅日</div>                              | <div>9<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 9 點至 10 點<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 10 點至 11:30 西班牙語<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 12 點至下午 1:30 英語<br/>CPR 與急救<br/>(14+歲)<br/>於 freecprla.com 報名<br/>下午 1 點至 4 點 英語<br/>家庭實果之夜<br/>下午 4 點至 4:45</div> <div>瘋狂襪子日</div> | <div>10<br/>CalFresh 問題與報名支援<br/>上午 9 點至下午 4 點<br/>體適能 上午 9 點至 10 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 1:30 至 2:30<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 2:30 至 3:30<br/>小小工程師：樂高搭建<br/>(4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45<br/>履歷與 IT 支援<br/>下午 3:45 至 4:45 英語和西班牙語</div> <div>情人飾品日</div>                            | <div>11<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 10 點至 11 點<br/>支援團體<br/>(與心理健康部門合作)<br/>下午 2 點至 4:30 西班牙語<br/>兒童藝術與手工藝<br/>下午 3 點至 4 點</div> <div>最愛色彩日</div>                                                  | <div>12<br/>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>榨汁和沙拉的世界演示<br/>上午 10:30 至 11:15 英語和西語<br/>健康烹飪課程演示<br/>上午 11:30 至下午 1 點英語和西語<br/>兒童繪畫課程<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 4 點至 5 點</div> <div>世界心臟日</div> | <div>14<br/><br/>中心關閉</div>                         |
| <div><br/>總統日<br/>中心關閉</div>                                                                                                                                                        | <div>16<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 9 點至 10 點<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 10 點至 11:30 西班牙語<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 12 點至下午 1:30 英語<br/>L.A. Care 會員迎新<br/>(需 20 美元禮品卡報名)<br/>上午 11 點至中午 12 點<br/>英語和西班牙語<br/>家庭實果之夜<br/>下午 4 至 4:45</div>             | <div>17<br/>CalFresh 問題與報名支援<br/>上午 9 點至下午 4 點<br/>體適能 上午 9 點至 10 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 1:30 至 2:30<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 2:30 至 3:30<br/>小小工程師：樂高搭建<br/>(4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45<br/>履歷與 IT 支持<br/>下午 3:45 至 4:45 英語和西語</div>                                               | <div>18<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 10 點至 11 點<br/>成人體重管理<br/>上午 10 點至 11:30 普通話<br/>成人體重管理<br/>下午 1:30 至 3 點 粵語<br/>兒童藝術與手工藝<br/>下午 3 點至 4 點</div>                                                | <div>19<br/>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>榨汁和沙拉的世界演示<br/>上午 10:30 至 11:15 英語和西語<br/>健康烹飪課程演示<br/>上午 11:30 至下午 1 點英語和西語<br/>兒童繪畫課程<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 4 點至 5 點</div>                  | <div>21<br/><br/>中心關閉</div>                         |
| <div>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>糖尿病基礎知識<br/>上午 10:15 至 11 點英語和西語<br/>黃金尊巴舞<br/>中午 11:15 至 12:15<br/>免費輔導<br/>下午 3:30 至 4:30</div>                                                     | <div>23<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 9 點至 10 點<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 10 點至 11:30 西班牙語<br/>成人體重管理計劃<br/>上午 12 點至下午 1:30 英語<br/>資源連結：氣喘基礎知識<br/>下午 3 點至 4 點西班牙語<br/>資源連結：氣喘基礎知識<br/>下午 3 點至 4 點英語以及中文</div>                                    | <div>24<br/>CalFresh 問題與報名支援<br/>上午 9 點至下午 4 點<br/>體適能 上午 9 點至 10 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 1:30 至 2:30<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 2:30 至 3:30<br/>小小工程師：樂高搭建<br/>(4 至 16 歲) 下午 4 點至 4:45<br/>履歷與 IT 支援<br/>下午 3:45 至 4:45 英語和西語<br/>DMH：了解憂鬱症並增強心理韌性<br/>下午 4 點至 5 點英語以及中文</div>    | <div>25<br/>瑜伽：呼吸與伸展<br/>上午 10 點至 11 點<br/>成人體重管理<br/>上午 10 點至 11:30 普通話<br/>成人體重管理<br/>下午 1:30 至 3 點 粵語<br/>支援團體<br/>(與心理健康部門合作)<br/>下午 2 點至 4:30 西班牙語<br/>兒童藝術與手工藝<br/>下午 3 點至 4 點</div> | <div>26<br/>尊巴舞<br/>上午 9 點至 10 點<br/>榨汁和沙拉的世界演示<br/>上午 10:30 至 11:15 英語和西語<br/>健康烹飪課程演示<br/>上午 11:30 至下午 1 點英語和西語<br/>兒童繪畫課程<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 3 點至 4 點<br/>莎莎舞有氧舞蹈<br/>下午 4 點至 5 點</div>                  | <div>28<br/><br/>中心關閉</div>                         |
| <div>中心服務<br/>• 會員服務<br/>• 「即測即走」健康自助服務亭<br/>• 會員迎新<br/>• 註冊服務<br/>• Medi-Cal<br/>• Covered CA<br/>• CalFresh<br/><br/>所有服務和課程均免費<br/>向所有人開放！</div>                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><br/>藍色<br/>符合「我的健康生活<br/>獎勵計畫」資格<br/><br/><br/>綠色<br/>需要預約及註冊</div>                                                                                                                  | <div><br/>CRC 網站</div>                                                                                                                                                                                                      | <div>• 這個月我們慶祝……<br/><br/>• 黑人歷史月<br/>• 美國心臟月</div> |

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。  
在您參加課程期間，我們也提供托兒服務。（4+ 歲）。必須穿著適合健身課程的鞋子。

保持活力  
維持健康、掌握資訊



5599 Atlantic Ave.  
Long Beach, CA 90805



中心營業時間：  
週一至週五：上午 9 點至下午 5 點  
週六：關閉



562.256.9810  
CommunityResourceCenterLA.org