



LINCOLN HEIGHTS
JANUARY
2026

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Medi-Cal Enrollment Tuesday & Thursday 9 a.m. - 4 p.m. CalFresh Enrollment Tuesday, Wednesday, Thursday 9 a.m. - 4 p.m. Member Services Monday - Friday 9 a.m. - 4 p.m. Grab & Go Food Pantry Monday - Friday 9 a.m. - 4 p.m.	ORANGE Fun and engaging classes designed especially for kids ages 4 and up — unless otherwise noted next to the class name! Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	1 HAPPY NEW YEAR CENTER CLOSED	2 CENTER CLOSED	3 CENTER CLOSED
5 CENTER CLOSED	6 CENTER CLOSED	7 CENTER CLOSED	8 Member Orientation (ENGLISH) • 10 - 11 a.m. • 2 - 3 p.m. Member Orientation (SPANISH) • 11 a.m. - 12 p.m. • 3 - 4 p.m.	9 Member Orientation (ENGLISH) • 10 - 11 a.m. • 2 - 3 p.m. Member Orientation (SPANISH) • 11 a.m. - 12 p.m. • 3 - 4 p.m.	10 CENTER CLOSED
12 The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Healthy Cooking for Adults 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m.	13 Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (ENGLISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m.	14 Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	15 Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.	16 Coffee with a Taste of Community 9 - 10:30 a.m. How to reduce stress 11 a.m. - 12 p.m.	17 CENTER CLOSED
19 MLK DAY CENTER CLOSED	20 Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (SPANISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m.	21 Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	22 Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Arts & Crafts for Kids 3:15 - 4 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.	23 Blood Pressure- Cholesterol 11 a.m. - 12 p.m. Adult Weight Management (1 of 2) (CANTONESE) 成人體重管理 1:30 - 3 p.m.	24 CENTER CLOSED
26 The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Healthy Cooking for Adults 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m.	27 Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. Lotería: Cards & Connection 2 - 2:45 p.m. Arts & Crafts for Adults 3 - 4 p.m.	28 Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Storytime & Crafts (Ages 4-8, but all are welcomed) 10 - 11 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	29 Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.	30 Milo's Free Food Market (while supplies last) 10 a.m. - 12 p.m. Learn About Physical Activity 12 - 1 p.m. Adult Cooking Club 1 - 2 p.m. Adult Weight Management (2 of 2) (CANTONESE) 成人體重管理 1:30 - 3 p.m.	31 CENTER CLOSED

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



2430 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031



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



213.294.2840
CommunityResourceCenterLA.org



LINCOLN HEIGHTS

ENERO

2026

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Inscripciones de Medi-Cal Martes y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Inscripciones de CalFresh Martes, Miércoles y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Servicio al Miembro Lunes - Viernes 9 a.m. - 4 p.m. Despensa de Alimentos Para Llevar Lunes - Viernes 9 a.m. - 4 p.m.	ANARANJADO Clases divertidas y atractivas diseñadas especialmente para niños de 4 años en adelante al menos que se indique lo contrario junto al nombre de la clase. Califica para el programa mis recompensas por una vida sana.	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	1 FELIZ AÑO NUEVO CENTRO CERRADO	2 CENTRO CERRADO	3 CENTRO CERRADO
5 CENTRO CERRADO	6 CENTRO CERRADO	7 CENTRO CERRADO	8 Orientación para Nuevos Miembros (INGLES) • 10 - 11 a.m. • 2 - 3 p.m. Orientación para Nuevos Miembros (ESPAÑOL) • 11 a.m. - 12 p.m. • 3 - 4 p.m.	9 Orientación para Nuevos Miembros (INGLES) • 10 - 11 a.m. • 2 - 3 p.m. Orientación para Nuevos Miembros (ESPAÑOL) • 11 a.m. - 12 p.m. • 3 - 4 p.m.	10 CENTRO CERRADO
12 El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable para Adultos 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m.	13 Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (INGLES) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1 - 4 p.m.	14 Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	15 Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.	16 Cafesito con Sabor Comunitario 9 - 10:30 a.m. Cómo Reducir el Estrés 11 a.m. - 12 p.m.	17 CENTRO CERRADO
19 DÍA DE MARTIN LUTHER KING CENTRO CERRADO	20 Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (ESPAÑOL) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1 - 4 p.m.	21 Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	22 Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Artes y Manualidades para Niños 3:15 - 4 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.	23 Presión Arterial y Colesterol 11 a.m. - 12 p.m. Manejo del Peso en Adultos (1 de 2) (EN CANTONÉS) 成人體重管理 1:30 - 3 p.m.	24 CENTRO CERRADO
26 El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable para Adultos 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m.	27 Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. Lotería: Cartas y Conexión 2 - 2:45 p.m. Artes y Manualidades para Adultos 3 - 4 p.m.	28 Yoga Suave 9 - 10 a.m. Hora de Cuentos y Manualidades (Edades 4-8, pero todos son bienvenidos) 10 - 11 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	29 Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.	30 El Mercado de Alimentos Gratuitos De Milo (hasta agotar existencias) 10 a.m. - 12 p.m. Aprender Sobre la Actividad Física 12 - 1 p.m. Club de Cocina para Adultos 1 - 2 p.m. Manejo del Peso en Adultos (2 de 2) (EN CANTONÉS) 成人體重管理 1:30 - 3 p.m.	CENTRO CERRADO

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



2430 N. BROADWAY
LOS ANGELES, CA 90031



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



213.294.2840
CommunityResourceCenterLA.org