



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
L.A. Care New Member Orientation 9 a.m. - 12 p.m. Blood Pressure Education Class (Spa) 10 a.m - 12:00 p.m. Chair Yoga 2 - 3 p.m.		2 CalFresh Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Blood Pressure Education Class (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Strength Training 12 - 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Cooking Matters 3 - 4 p.m.		3 Metro Life Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Community Baby Shower 10 a.m. - 12 p.m. Anger Management (Virtual) 10 - 11 a.m. Google Technology 10:30 a.m - 12:30 p.m. Diabetes Management 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.		4 Zumba 9 - 10 a.m. Parenting Class 9:30 a.m. - 11 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Discover Your Passion 11:30 a.m - 1 p.m. Living With Heart Failure 1:30 - 3 p.m.		5 Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Pre-School Cooking Class 10 - 11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m - 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch & Agility 1 - 2 p.m. Family Cooking Class 3 - 4 p.m.		7  CENTER CLOSED	
9 CPR (Eng) Register at freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Blood Pressure Education Class (Spa) 10 a.m - 12:00 p.m. Health Advocates SSI/SSDI Disability Assistance 1:15 - 3:00 p.m. Chair Yoga 2 - 3 p.m.		10 CalFresh Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Blood Pressure Education Class (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Strength Training 12 - 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Cooking Matters 3 - 4 p.m.		11 Anger Management (Virtual) 10 - 11 a.m. Google Technology 10:30 a.m - 12:30 p.m. S.O.U.L Circle 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Diabetes Management 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.		12 Zumba 9 - 10 a.m. Parenting Class 9:30 a.m. - 11 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Emotional Wellbeing and Stress 11:30 a.m - 1 p.m. Caregiving Stages and Options 3 - 4 p.m.		13 Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m - 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch & Agility 1 - 2 p.m. Family Cooking Class 3 - 4 p.m.		14  CENTER CLOSED	
16  PRESIDENT'S DAY CENTER CLOSED		17 CalFresh Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Zumba 9-10 a.m.& 10-11 a.m. Mental Health in Youth (Eng) 10 - 11 a.m What is Asthma? English 10 - 11 a.m Spanish 11 a.m - 12 p.m Strength Training 12-1 p.m. & 1:15 - 2:15 p.m. Cooking Matters 3 - 4 p.m.		18 Anger Management (Virtual) 10 - 11 a.m. Read with Libby 10:15 - 11 a.m. Google Technology 10:30 a.m - 12:30 p.m. Diabetes Management 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m. Art for Adults 3 - 4:30 p.m.		19 Zumba 9 - 10 a.m. Parenting Class 9:30 a.m. - 11 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Mental Health and Stigma: Changing the Story 11:30 a.m - 1 p.m.		20 Metro Life Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m - 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch & Agility 1 - 2 p.m. Family Cooking Class 3 - 4 p.m.		21  CENTER CLOSED	
23 CPR (Eng) Register at freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Blood Pressure Education Class (Spa) 10 a.m - 12:00 p.m. Cooking for all Abilities 12 - 1 p.m. Chair Yoga 2 - 3 p.m. CHASE Money Skills 3 - 4 p.m.		24 CalFresh Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Zumba 9-10 a.m. Mental Health in Youth (Eng) 10 - 11 a.m Blood Pressure Education Class (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Strength Training 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Cooking Matters 3 - 4 p.m.		25 Diaper Distribution **First 50 Families** 9 a.m. - 5 p.m. Anger Management (Virtual) 10 - 11 a.m. Google Technology 10:30 a.m - 12:30 p.m. Diabetes Management 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.		26 Zumba 9 - 10 a.m. Parenting Class 9:30 a.m. - 11 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Awareness, Treatment and Recovery for Depression 11:30 a.m - 1 p.m.		27 Metro Life Enrollment 9 a.m. - 2 p.m. Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m - 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch & Agility 1 - 2 p.m. Family Cooking Class 3 - 4 p.m.		28  CENTER CLOSED	
Medi-Cal Enrollment Services *Llame para hacer una cita* Lunes - Viernes 9 - 12 p.m.						CENTER SERVICES - Member Services and Enrollment Services • Medi-Cal, Medicare, Covered California, & CalFresh • L.A. Care New Member Orientation 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	

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





L.A. Care.

Community Resource Center



LONG BEACH FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Orientación para nuevos miembros de L.A CARE 9 a.m. - 12 p.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ESP) 10 a.m. - 12 p.m. Yoga en Silla 2 - 3 p.m.	Inscripción a CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ING) 11 a.m. - 1 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12- 1 p.m. y 1:15- 2:15 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	Inscripción a Metro Life 9 a.m. - 2 p.m. Baby Shower Comunitario 10 a.m. - 12 p.m. Manejo de Ira (Virtual) 10 - 11:30 a.m. Tecnología de Google 10:30 a.m. -12:30 p.m. Manejo de la Diabetes 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30- 2:30 p.m. Zumba 4 - 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. Descubra Su Pasion 11:30 a.m. -1 p.m. Vivir con Insuficiencia Cardíaca1:30- 3 p.m.	Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Cocina para Preescolares 10-11 a.m. Bailando para todas Capacidades 11 a.m.-12 p.m. Navegando el Sistema Medico 11 a.m. -12 p.m. Baile Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Cocina para la Familia 3 - 4 p.m.	 CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios (ENG) Regístrese en freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ESP) 10 a.m. - 12 p.m. Asistencia con SSI/SSDI 1:15 -3 p.m. Yoga en Silla 2 - 3 p.m.	Inscripción a CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Salud Mental en los Jóvenes (ESP)10 - 11a.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ING) 11 a.m. - 1 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. y 1:15- 2:15 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	Manejo de Ira - Virtual 10 - 11:30 a.m. Tecnología de Google 10:30 a.m. -12:30 p.m. S.O.U.L Circle 11:30 a.m.- 12:30 p.m. Manejo de la Diabetes 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30- 2:30 p.m. Zumba 4 - 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. Bienestar Emocional y Estrés 11:30 a.m. -1 p.m. Etapas y Opciones del Cuidado de Personas Dependientes 3 - 4 p.m.	Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Bailando para todas Capacidades 11 a.m.-12 p.m. Navegando el Sistema Medico 11 a.m. -12 p.m. Baile Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Cocina para la Familia 3 - 4 p.m.	 CENTRO CERRADO
 DÍA DE LOS PRESIDENTES CENTRO CERRADO	Inscripción a CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. y 10-11 a.m. Salud Mental en los Jóvenes (ING) 10 -11 a.m. ¿Qué es el Asma? Ingles 10 - 11a.m. Español 11 a.m. -12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. y 1:15- 2:15 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	Manejo de Ira - Virtual 10 - 11:30 a.m. Leyendo con Libby 10:15 - 11 a.m. Tecnología de Google 10:30 a.m. -12:30 p.m. Manejo de la Diabetes 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30- 2:30 p.m. Arte para Adultos 3 - 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. Salud Mental y Estigma: Cambiando la Narrativa 11:30 a.m. -1 p.m.	Inscripción a Metro Life 9 a.m. - 4 p.m. Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Bailando para todas Capacidades 11a.m.-12 p.m. Navegando el Sistema Medico 11 a.m. -12 p.m. Baile Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Cocina para la Familia 3 - 4 p.m.	 CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios (ENG) Regístrese en freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ESP) 10 a.m. - 12 p.m. Cocinar para todas Capacidades 12 - 1 p.m. Yoga en Silla 2 - 3 p.m. Clase Financiera de CHASE 3 - 4 p.m.	Inscripción a CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Salud Mental en los Jóvenes (ESP)10 - 11a.m. Educación Sobre la Presión Arterial (ING) 11 a.m. - 1 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12- 1 p.m. y 1:15- 2:15 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	Distribución de pañales *Para las primeras 50 familias* 9 a.m. - 5 p.m. Manejo de Ira - Virtual 10 - 11:30 a.m. Tecnología de Google 10:30 a.m. -12:30 p.m. Manejo de la Diabetes 1 - 2:30 p.m. Yoga 1:30- 2:30 p.m. Zumba 4 - 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. Depresión 1:30 a.m. -1 p.m.	Inscripción a Metro Life 9 a.m. - 4 p.m. Cardio Step 9:30 - 10:30 a.m. Bailando para todas Capacidades 11a.m.-12 p.m. Navegando el Sistema Medico 11 a.m. -12 p.m. Baile Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Cocina para la Familia 3 - 4 p.m.	 CENTRO CERRADO
Inscripción de Medi-Cal *Call to Make an Appoinment* Monday-Friday 9 a.m. - 4 p.m.			SERVICIOS DIARIOS Servicios para Miembros y Servicios de Inscripción • Medi-Cal, Medicare, Covered California, y CalFresh • Orientación para nuevos miembros de L.A. Care TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON ¡GRATIS PARA TODOS!	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Solo con cita previa y registro.	 CRC Sitio de Web

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 AVE.,
LONG BEACH CA,
90805



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



562.256.9810
communityresourcecenterla.org



**មជ្ឈមណ្ឌល
ធនធានសហគមន៍**



LONG BEACH
ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2026

ចន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍
ការតម្រង់ទិស សមាជិកថ្មីរបស់ L.A. Care 9 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអេស្ប៉ាញ) 10 ព្រឹក - 12:00 ថ្ងៃត្រង់ ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 2 - 3 រសៀល	2 ការចុះឈ្មោះកម្មវិធី CalFresh 9 ព្រឹក - 2 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអង់គ្លេស) 11 ព្រឹក - 1 រសៀល ការហ្វឹកហាត់កម្លាំង 12 - 1 រសៀល 1:15 - 2:15 រសៀល សារៈសំខាន់នៃការចម្អិនម្ហូប 3 - 4 រសៀល	3 ការចុះឈ្មោះចូលរួមជាមួយ Metro Life 9 ព្រឹក - 2 រសៀល កម្មវិធីបង្កប់កូននៅក្នុងសហគមន៍ 10 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការគ្រប់គ្រងកំហឹង (អនឡាញ) 10 - 11 ព្រឹក បច្ចេកវិទ្យា Google 10:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម 1 - 2:30 រសៀល យូហ្គា 1:30 - 2:30 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 4 - 5 ល្ងាច	4 ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់រៀនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ 9:30 ព្រឹក - 11 ព្រឹក ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 10:30 - 11:30 ព្រឹក ស្វែងរកចំណូលចិត្តរបស់អ្នក 11:30 ព្រឹក - 1 រសៀល ការរស់នៅជាមួយជំងឺខ្សោយបេះដូង 1:30 - 3 រសៀល	5 លំហាត់ប្រាណខាងដើម្បីស្នេហា 9:30 - 10:30 ព្រឹក ថ្នាក់ធ្វើម្ហូបសម្រាប់មន្ត្រីយុវសិក្សា 10 - 11 ព្រឹក ថ្នាក់រាំសម្រាប់គ្រប់គ្នា 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការណែនាំអំពីសេវាថែទាំសុខភាព 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការរាំខាងដើម្បី 12 - 1 រសៀល លំហាត់ប្រាណពត់ខ្លួននិងចលនា 1 - 2 រសៀល ថ្នាក់ធ្វើម្ហូបគ្រួសារ 3 - 4 រសៀល	7 
CPR (ភាសាអង់គ្លេស) ចុះឈ្មោះតាមរយៈ freecprla.com 9:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអេស្ប៉ាញ) 10 ព្រឹក - 12:00 ថ្ងៃត្រង់ អ្នកតស៊ូមតិផ្នែកសុខភាព ផ្តល់ជំនួយដល់ជនពិការសម្រាប់ SSI/SSDI 1:15 - 3:00 រសៀល ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 2 - 3 រសៀល	9 ការចុះឈ្មោះកម្មវិធី CalFresh 9 ព្រឹក - 2 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអង់គ្លេស) 11 ព្រឹក - 1 រសៀល ការហ្វឹកហាត់កម្លាំង 12 - 1 រសៀល 1:15 - 2:15 រសៀល សារៈសំខាន់នៃការចម្អិនម្ហូប 3 - 4 រសៀល	10 ការគ្រប់គ្រងកំហឹង (អនឡាញ) 10 - 11 ព្រឹក បច្ចេកវិទ្យា Google 10:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ក្រុមពិភាក្សា S.O.U.L 11:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម 1 - 2:30 រសៀល យូហ្គា 1:30 - 2:30 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 4 - 5 ល្ងាច	11 ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់រៀនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ 9:30 ព្រឹក - 11 ព្រឹក ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 10:30 - 11:30 ព្រឹក សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងស្រ្តីស 11:30 ព្រឹក - 1 រសៀល ដំណាក់កាល និងជម្រើសនៃការថែទាំ 3 - 4 រសៀល	12 លំហាត់ប្រាណខាងដើម្បីស្នេហា 9:30 - 10:30 ព្រឹក ថ្នាក់រាំសម្រាប់គ្រប់គ្នា 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការណែនាំអំពីសេវាថែទាំសុខភាព 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការរាំខាងដើម្បី 12 - 1 រសៀល លំហាត់ប្រាណពត់ខ្លួននិងចលនា 1 - 2 រសៀល ថ្នាក់ធ្វើម្ហូបគ្រួសារ 3 - 4 រសៀល	14 
	16 ការចុះឈ្មោះកម្មវិធី CalFresh 9 ព្រឹក - 2 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 9-10 ព្រឹក និង 10-11 ព្រឹក សុខភាពផ្លូវចិត្តយុវវ័យ (ភាសាអង់គ្លេស) 10 - 11 ព្រឹក តើជំងឺហ្វឹតជាអ្វី? ភាសាអង់គ្លេស 10 - 11 ព្រឹក ភាសាអេស្ប៉ាញ 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការហ្វឹកហាត់កម្លាំង 12-1 រសៀល & 1:15 - 2:15 រសៀល សារៈសំខាន់នៃការចម្អិនម្ហូប 3 - 4 រសៀល	17 ការគ្រប់គ្រងកំហឹង (អនឡាញ) 10 - 11 ព្រឹក អានជាមួយ Libby 10:15 - 11 ព្រឹក បច្ចេកវិទ្យា Google 10:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម 1 - 2:30 រសៀល យូហ្គា 1:30 - 2:30 រសៀល សិល្បៈសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ 3 - 4:30 រសៀល	18 ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់រៀនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ 9:30 ព្រឹក - 11 ព្រឹក ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 10:30 - 11:30 ព្រឹក សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការរើសអើង៖ ការផ្លាស់ប្តូរការយល់ឃើញ 11:30 ព្រឹក - 1 រសៀល	19 ការចុះឈ្មោះចូលរួមជាមួយ Metro Life 9 ព្រឹក - 2 រសៀល លំហាត់ប្រាណខាងដើម្បីស្នេហា 9:30 - 10:30 ព្រឹក ថ្នាក់រាំសម្រាប់គ្រប់គ្នា 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការណែនាំអំពីសេវាថែទាំសុខភាព 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការរាំខាងដើម្បី 12 - 1 រសៀល លំហាត់ប្រាណពត់ខ្លួននិងចលនា 1 - 2 រសៀល ថ្នាក់ធ្វើម្ហូបគ្រួសារ 3 - 4 រសៀល	21 
CPR (ភាសាអង់គ្លេស) ចុះឈ្មោះតាមរយៈ freecprla.com 9:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអេស្ប៉ាញ) 10 ព្រឹក - 12:00 ថ្ងៃត្រង់ ថ្នាក់ចម្អិនម្ហូបសម្រាប់គ្រប់គ្នា 12 - 1 រសៀល ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 2 - 3 រសៀល ជំនាញគ្រប់គ្រងប្រាក់ដោយធនាគារ CHASE 3 - 4 រសៀល	23 ការចុះឈ្មោះកម្មវិធី CalFresh 9 ព្រឹក - 2 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 9-10 ព្រឹក សុខភាពផ្លូវចិត្តយុវជន (ភាសាអង់គ្លេស) 10 - 11 ព្រឹក ថ្នាក់អប់រំ សម្ភាធនាម (ភាសាអង់គ្លេស) 11 ព្រឹក - 1 រសៀល ការហ្វឹកហាត់កម្លាំង 12-1 រសៀល 1:15 - 2:15 រសៀល សារៈសំខាន់នៃការចម្អិនម្ហូប 3 - 4 រសៀល	24 ការចែកចាយខោទឹកនោម **50 គ្រួសារដំបូង** 9 ព្រឹក - 5 ល្ងាច ការគ្រប់គ្រងកំហឹង (អនឡាញ) 10 - 11 ព្រឹក បច្ចេកវិទ្យា Google 10:30 ព្រឹក - 12:30 ថ្ងៃត្រង់ ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម 1 - 2:30 រសៀល យូហ្គា 1:30 - 2:30 រសៀល ការរាំហ្ស៊ូមបា 4 - 5 ល្ងាច	25 ការរាំហ្ស៊ូមបា 9 - 10 ព្រឹក ថ្នាក់រៀនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ 9:30 ព្រឹក - 11 ព្រឹក ហាត់យូហ្គាដោយប្រើកៅអី 10:30 - 11:30 ព្រឹក ការយល់ដឹង ការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយឡើងវិញ ពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត 11:30 ព្រឹក - 1 រសៀល	26 ការចុះឈ្មោះចូលរួមជាមួយ Metro Life 9 ព្រឹក - 2 រសៀល លំហាត់ប្រាណខាងដើម្បីស្នេហា 9:30 - 10:30 ព្រឹក ថ្នាក់រាំសម្រាប់គ្រប់គ្នា 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការណែនាំអំពីសេវាថែទាំសុខភាព 11 ព្រឹក - 12 ថ្ងៃត្រង់ ការរាំខាងដើម្បី 12 - 1 រសៀល លំហាត់ប្រាណពត់ខ្លួននិងចលនា 1 - 2 រសៀល ថ្នាក់ធ្វើម្ហូបគ្រួសារ 3 - 4 រសៀល	28 
សេវាកម្មចុះឈ្មោះ Medi-Cal *សូមហៅទូរសព្ទដើម្បីណាត់ជួប* ចន្ទ - សុក្រ 9 - 12 ថ្ងៃត្រង់			សេវាកម្មមជ្ឈមណ្ឌល - សេវាកម្មសមាជិក និងសេវាកម្មចុះឈ្មោះ • Medi-Cal, Medicare, Covered California, & CalFresh • ការតម្រង់ទិសសមាជិកថ្មីរបស់ L.A. Care សេវាកម្ម និងថ្នាក់រៀនទាំងអស់គឺ ឥតគិតថ្លៃសម្រាប់គ្រប់គ្នា!	ពណ៌ខៀវ មានសិទ្ធិចូលរួមកម្មវិធី My Rewards for a Healthy Life Program។ ពណ៌បៃតង តម្រូវឱ្យមានការណាត់ជួប & ការចុះឈ្មោះ។	 គេហទំព័រ CRC

ចំនួនអ្នកចូលរៀនមានកំណត់ (ចុះឈ្មោះមុន ទទួលបានមុន)។ ថ្នាក់រៀនអាចផ្លាស់ប្តូរ កំណត់ពេលឡើងវិញ ឬការលុបចោលដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុនឡើយ។ មានផ្តល់ជូនការមើលថែកុមារនៅអំឡុងពេលអ្នកចូលរៀន។ (អាយុ 4+)។ ត្រូវពាក់ស្បែកជើងដែលសមរម្យសម្រាប់ថ្នាក់ហាត់ប្រាណ។

រាងកាយសកម្ម សុខភាពមាំមួន & មានចំណេះដឹងទូលំទូលាយ