



Boyle Heights Family Resource Center

1.877.287.6290 | 213.294.2840

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

May

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Classes with L.A. Care logo are for L.A. Care members only. Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.	1 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	2 SOH Cooking Class 1st Class: 12-1:30 p.m. 2nd Class: 2:30-4 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 4 of 10 (English) 3-5 p.m.	3 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	4 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.	5 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
7 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.	8 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	9 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 5 of 10 (English) 3-5 p.m.	10 Stress Management for Parents (Eng) 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	11 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m. Gardening Class 1-2 p.m.	12 CPR / First Aid (Spanish) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
14 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle "Mental Health Awareness Month" 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.	15 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	Asthma 101 Spanish:10-11:30a.m. English: 12:30-2 p.m. SOH Cooking Class 1st Class: 12-1:30 p.m. 2nd Class: 2:30-4 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 6 of 10 (English) 3-5 p.m.	17 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	18 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.	19 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
21 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.	22 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	23 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 7 of 10 (English) 3-5 p.m.	24 Stress Management for Parents (Sp) 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	25 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m. Gardening Class 1-2 p.m.	CLOSED
CLOSED 	29 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	30 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 8 of 10 (English) 3-5 p.m.	31 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. Wellness Circle "Effective Conflict Resolution" 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.	Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.* <small>*L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small>	

Free Education and Exercise Classes Class space is limited (first come, first serve).

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided upon request.**

- CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Call to register or sign up online: www.ACLS123.com/free-cpr
- Seeds Of Hope (SOH) Cooking/Gardening Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. For more information, visit: <http://seeds-of-hope.ladiocese.org/>
The 2:30 p.m. is a hands on cooking class. Maximum 15 attendees. Please call to register: (213)784-9343
- Diabetes** Understanding and managing diabetes can be stressful and confusing. Presented by Watts Healthcare, these classes will discuss common myths about diabetes, meal planning, managing stress, and more.
- Asthma 101** May is Asthma Awareness Month. This class for L.A. Care health plan members helps families understand some common causes, how to prevent asthma attacks, how to follow medication directions, and how to use peak flow meters and spacers.
- Aerobics** Get fit with simple moves that use aerobics to help tone and define your muscles. Class available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact

Classes in red qualify for the **My Rewards for a Healthy Life Program.
 Classes in blue are by **appointment & registration only.



The Wellness Center at the Old General Hospital
 1200 N. State, St., Ste 1069
 Los Angeles, CA 90033



Center Hours:
 Monday to Friday: 8:30 a.m. - 5 p.m.
 Saturday: 9 a.m. - 12 p.m.






L.A. Care
 HEALTH PLAN®



Mayo

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 Clases con el logotipo de L.A. Care son solo para miembros de L.A. Care.	1 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	2 Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 12-1:30 p.m. 2da Clase: 2:30-4 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 4 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.	3 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	4 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.	5 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
7 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.	8 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	9 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 5 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.	10 Manejo del Estrés Para los Padres (Ing) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1p.m.	11 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería 1-2 p.m.	12 RCP/ Primeros Auxilios (Español) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
14 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Círculo de Bienestar "Mes de Concientización Sobre la Salud Mental" 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.	15 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	 Asma 101 Español: 10-11:30 a.m. Inglés: 12:30-2 p.m. Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 12-1:30 p.m. 2da Clase: 2:30-4 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 6 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.	17 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	18 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.	19 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
21 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.	22 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	23 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 7 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.	24 Manejo del Estrés Para los Padres (Sp) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1p.m.	25 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería 1-2 p.m.	26 CERRADO
CERRADO 28 	29 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	30 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 8 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.	31 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. Círculo de Bienestar "Resolución Efectiva de Conflictos" 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.	¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.* <small>*Los miembros de L.A.Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación de Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro de L.A. Care deberá estar presente.</small>	

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio *Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en servir).

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños está disponible con previo aviso.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de RCP y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o registrarse en línea: www.ACLS123.com/free-cpr
- ▶ **Clase de Comida/Jardinería Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. Para más información, vis ite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/> **La clase de las 2:30 p.m. tiene espacio para máximo 15 personas. Por favor llame para registrarse: (213)784-9343**
- ▶ **Diabetes** Comprender y controlar la diabetes puede ser estresante y confuso. Presentado por Watts Healthcare, estas clases discutirán mitos comunes sobre diabetes, planificación de comidas, manejo del estrés, y más.
- ▶ **Asma 101** Mayo es el mes de Concientización Sobre el Asma. Esta clase para los miembros del plan de salud de L.A. Care ayuda a las familias a comprender algunas causas comunes, cómo prevenir los ataques de asma, cómo seguir las instrucciones de los medicamentos y cómo usar los medidores de flujo máximo y los espaciadores.
- ▶ **Aeróbicos** Póngase en forma con movimientos simples que usan aeróbicos para ayudar a tonificar y definir sus músculos. Clase disponible para las primeras 40 personas. **Nivel 1:** Clase de bajo impacto **Nivel 2:** Alto impacto

Las clases en rojo califican para el programa **Mi Premio por una Vida Sana.
 Las clases en azul son por **cita y registro solamente.

