



L.A. Care



LYNWOOD Family Resource Center™

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

JANUARY

2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Are you an L.A. Care member? Come to an Orientation!</p> <p>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a FREE gift card.*</p> <p><small>*L.A. Care members will get a gift card only once for attending a Member Orientation class. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small></p>		<p>HAPPY NEW YEAR! 2020 HAPPY NEW YEAR!</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>1 Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Eng./Sp. Early Developmental Screenings 10 a.m.-5 p.m. Yoga 3-4 p.m. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Bladder Care 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>2 CPR/First Aid 10 a.m.-2 p.m. Sp. Meditation 2:30-3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>3 How to Recognize When a Person Is Having an Epileptic Attack 9:30-10:30 a.m. Sp. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced) 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting 1-2 p.m. Cardio Dancercise 2-3 p.m.</p>
<p>6 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Eng./Sp. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching Exercise for Seniors 2-3 p.m. Self-Esteem 4-5 p.m. Sp. Pilates 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>7 Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Asthma 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. Cardio Dancercise 6-7 p.m.</p>	<p>8 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Lap Read 10:30-11:30 a.m. What Is the Pituitary Gland #1 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4-6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>9 Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga 3-4 p.m. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. What Is the Pituitary Gland #2 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>10 CPR/First Aid 10 a.m.-2 p.m. Eng. Meditation 2:30 -3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids 5-6:30 p.m. Sp. Helpful Parenting Tips 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>11 How to Recognize When Your Child Is Having an Asthma Attack 9:30-10:30 a.m. Sp. Helpful Parenting Tips 9:30 - 11 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced) 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting 1-2 p.m. Cardio Dancercise 2-3 p.m.</p>
<p>13 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Eng./Sp. Hearing Screenings 10 a.m.-1 p.m. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching Exercise for Seniors 2-3 p.m. Healing Through Art 4-5 p.m. Sp. Pilates 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>14 Positive Parenting 9:30-11:30 a.m. Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Tips on Sleeping and Insomnia 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. Cardio Dancercise 6-7 p.m.</p>	<p>15 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Lap Read 10:30-11:30 a.m. Osteoporosis and Exercise 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4-6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>16 Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Early Development Screenings 10 a.m.-5 p.m. Yoga 3-4 p.m. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. What to Eat to Prevent Gout 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>17 CPR/First Aid 10 a.m.-2 p.m. Eng. Meditation 2:30 -3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids 5-6:30 p.m. Sp. Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>20 MARTIN LUTHER KING JR. DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>21 Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Health Screening 10 a.m. - 6 p.m. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. The Dangers of Lead Poisoning 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. Cardio Dancercise 6-7 p.m.</p>	<p>22 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Lap Read 10:30-11:30 a.m. What Is Lupus 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4-6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>23 Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga 3-4 p.m. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Get the Facts on Fibromyalgia 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>24 CPR/First Aid 10 a.m.-2 p.m. Eng. Meditation 2:30 -3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids 5-6:30 p.m. Sp. Helpful Parenting Tips 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>25 Nutrition / Exercise and Relaxing 9:30-10:30 a.m. Sp. Domestic Violence Support Group 9:30 - 11:00 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced) 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting 1-2 p.m. Cardio Dancercise 2-3 p.m.</p>
<p>27 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Eng./Sp. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching Exercise for Seniors 2-3 p.m. Basic First Aid 3-4 p.m. Sp. Fighting Stress Through Art 4-5 p.m. Sp. Pilates 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>28 Regional Center Services and IPP Workshop 9:30-11:30 a.m. Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Up and Moving With Your Family 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. Cardio Dancercise 6-7 p.m.</p>	<p>29 DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m.-5 p.m. Meditation 8:30-9:30 a.m. Lap Read 10:30-11:30 a.m. Learn to Live With Epilepsy 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4-6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6-7 p.m. L.A. Care Member Orientation 10 a.m.-6 p.m. M-F (Orientation lasts 30 min)</p>	<p>30 Nutrition & Exercise 10-11:30 a.m. Eng./Sp. Yoga 3-4 p.m. Children's Physical Fitness 4-5 p.m. Lost Memories 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>31 Meditation 2:30 -3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids 5-6:30 p.m. Sp. Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Classes in Blue qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>Classes in Red are by appointment and registration only.</p>

FREE Health Education and Exercise Classes*

CPR/First Aid: Get your CPR and First Aid certification for adults, children and infants. Call **877.287.6290** for more information.

*Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)



3200 E. Imperial Hwy
Lynwood, CA 90262



Center Hours:

Mon-Fri: 10 a.m. - 6:30 p.m.
Saturday: 9 a.m. - 3 p.m.



877.287.6290
310.661.3000
lacare.org/frc

ENERO

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p><small>*Los miembros de L.A. Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación para Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El Miembro (o tutor) de L.A. Care Deberá estar presente.</small></p>		<p>1</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>2</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Cuidado de la Vejiga 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>	<p>3</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m.-2 p.m. Es. Meditación 2:30-3:30 p.m. Cocina Saludable Para Niños 5-6:30 p.m. Es./Ing.</p>	<p>4</p> <p>Cómo Reconocer Cuando una Persona Está Teniendo un Ataque Epiléptico 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia 10:30-11:30 a.m. Zumba 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 1-2 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 2-3 p.m.</p>
<p>6</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Clase de Lectura 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Ejercicio de Estiramiento Para Personas de la Tercera Edad 2-3 pm Autoestima 4-5 p.m. Es. Pilates 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>7</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m.-5 p.m. Es./Ing. Familia Cantando 10:30-11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo 3-4 p.m. Ing./Es. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Asma 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6-7 p.m.</p>	<p>8</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Clase de Lectura 10:30-11:30 a.m. Qué Es la Glandula Pituitaria #1 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable 4-6 p.m. Es./Ing. Zumba 6-7 p.m.</p>	<p>9</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Yoga 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Qué Es la Glandula Pituitaria #2 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>	<p>10</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m.-2 p.m. Ing. Meditación 2:30-3:30 p.m. Cocina Saludable Para Niños 5-6:30 p.m. Es./Ing. Consejos Útiles Para Padres 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>11</p> <p>Cómo Reconocer Cuando Su Hijo Tiene un Ataque de Asma 9:30-10:30 a.m. Consejos Útiles Para Padres 9:30 - 11 a.m. Es. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia 10:30-11:30 a.m. Zumba 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 1-2 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 2-3 p.m.</p>
<p>13</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Exámenes de Audición 10 a.m. - 1 p.m. Clase de Lectura 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Ejercicio de Estiramiento Para Personas de la Tercera Edad 2-3 p.m. Curación a Través del Arte 4-5 p.m. Es. Pilates 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>14</p> <p>Crianza Positiva 9:30-11:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m.-5 p.m. Es./Ing. Familia Cantando 10:30 - 11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo 3-4 p.m. Es./Ing. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Ayuda con el Sueño o El Insomnio 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6-7 p.m.</p>	<p>15</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Clase de Lectura 10:30-11:30 a.m. La Osteoporosis y el Ejercicio 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable 4-6 p.m. Es./Ing. Zumba 6-7 p.m.</p>	<p>16</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Como Alimentarse Para Prevenir la Gota 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>	<p>17</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m.-2 p.m. Ing. Meditación 2:30-3:30 p.m. Cocina Saludable Para Niños 5-6:30 p.m. Es./Ing. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>18</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>20</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>21</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m.-5 p.m. Ing./Es. Exámenes de Salud 10 a.m.-6 p.m. Familia Cantando 10:30 -11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo 3-4 p.m. Es./Ing. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Los Peligros del Envenenamiento con Plomo 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6-7 p.m.</p>	<p>22</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Clase de Lectura 10:30-11:30 a.m. Qué Es el Lupus 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable 4-6 p.m. Es./Ing. Zumba 6-7 p.m.</p>	<p>23</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Yoga 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Datos Sobre la Fibromialgia 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>	<p>24</p> <p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m.-2 p.m. Ing. Meditación 2:30-3:30 p.m. Cocina Saludable Para Niños 5-6:30 p.m. Es./Ing. Consejos Útiles Para Padres 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>25</p> <p>Nutrición, Ejercicio y Relajación 9:30-10:30 a.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 9:30 -11 a.m. Es. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia 10:30-11:30 a.m. Zumba 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 1-2 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 2-3 p.m.</p>
<p>27</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Clase de Lectura 11:45 a.m.-12:45 p.m. Ejercicio de Estiramiento Para Personas de la Tercera Edad 2-3 p.m. Primeros Auxilios 3-4 p.m. Es. Combatiendo el Estrés por Medio del Arte 4-5 p.m. Es. Pilates 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>28</p> <p>Servicios y Apoyos del Centro Regional 9:30-11:30 am Dietista Registrada 10 a.m.-5 p.m. Es./Ing. Familia Cantando 10:30 -11:15 a.m. Diabetes 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo 3-4 p.m. Es./Ing. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Actividad Física con Su Familia 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 pm Baile de Ejercicio Cardiovascular 6-7 p.m.</p>	<p>29</p> <p>Medi-Cal 8 a.m.-5 p.m. Meditación 8:30-9:30 a.m. Clase de Lectura 10:30-11:30 a.m. Aprenda a Vivir con Epilepsia 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable 4-6 p.m. Es./Ing. Zumba 6-7 p.m. Orientación Para Miembros de L.A. Care 10 a.m.- 6 p.m. Lunes a Viernes (la orientación dura 30 min)</p>	<p>30</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10-11:30 a.m. Es./Ing. Yoga 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4-5 p.m. Recuerdos Perdidos 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>	<p>31</p> <p>Meditación 2:30-3:30 p.m. Cocina Saludable Para Niños 5-6:30 p.m. Es./Ing. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 5-6:30 p.m. Es.</p>	<p>Las clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Rojo son por cita y registro solamente.</p>

Clases de Salud y Ejercicio GRATIS*

RCP / Primeros Auxilios: Obtenga su certificación de RCP y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Llame al **877.287.6290** para más información.

*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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

