



L.A. Care



LYNWOOD Family Resource Center™

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

FEBRUARY

2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY							
<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>		<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>Parents Are the Most Important Teachers 9:30 - 10:30 a.m. Sp. Domestic Violence Support Group 9:30 a.m. - 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>	1						
<p>DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m. - 5 p.m. Meditation 8:30 - 9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching for Fitness 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>	3	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 a.m. - 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>	4	<p>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. Tips for Children With High Cholesterol 3 - 4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4 - 6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6 - 7 p.m.</p>	5	<p>Nutrition & Exercise 10- 11:30 a.m. Sp./Eng. Early Developmental Screenings 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 3 - 4 p.m. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m. What Is the Angina Pectoris 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. & 6 - 7 p.m.</p>	6	<p>CPR/First Aid 10 a.m. - 2 p.m. Sp. NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. 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>	7	<p>Developing Capable Young People 9:30 - 10:30 a.m. Sp. Domestic Violence Support Group 9:30 a.m. - 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>	8	
<p>DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m. - 5 p.m. Meditation 8:30 - 9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching for Fitness 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>	10	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 a.m. - 11:15 p.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. Learn About Triglycerides 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. Cardio Dancercise 6 - 7 p.m.</p>	11	<p>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. Bereavement #1 3 - 4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4 - 6 p.m. Sp. Zumba (Intermediate) 6 - 7 p.m.</p>	12	<p>Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga 3 - 4 p.m. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m. Bereavement #2 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. & 6 - 7 p.m.</p>	13	<p>CPR/First Aid 10 a.m. - 2 p.m. Eng. NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. 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>	14			15
 <p>CENTER CLOSED</p>		<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Eng./Sp. Health Screening 12 p.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. What Is a Heart Attack 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. Cardio Dancercise 6 - 7 p.m.</p>	17	<p>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. Attention After a Heart Attack 3 - 4 p.m. Sp. Healthy Cooking 4 - 6 p.m. Sp. Compliance 101 (Members Only) 4 - 6 p.m. Zumba (Intermediate) 6 - 7 p.m.</p>	18	<p>Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Early Developmental Screenings 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 3 - 4 p.m. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m. Information for Parents About Flouride Varnish 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. & 6 - 7 p.m.</p>	19	<p>CPR/First Aid 10 a.m. - 2 p.m. Eng. NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. 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>	20	<p>Motivation and Success 9:30 - 10:30 a.m. Sp. Domestic Violence Support Group 9:30 a.m. - 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>	21	22
<p>DPSS/Medi-Cal (EW) 8 a.m. - 5 p.m. Meditation 8:30 - 9:30 a.m. Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Stretching for Fitness 2 - 3 p.m. Home Safety 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>	24	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Eng./Sp. Family Sing 10:30 a.m. - 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. Discipline and Good Health 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. Cardio Dancercise 6-7 p.m.</p>	25	<p>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 a Dilated Pupil Exam 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>	26	<p>Nutrition & Exercise 10 - 11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga 3 - 4 p.m. Children's Physical Fitness 4 - 5 p.m. Memory Loss and Alzheimer's, Let's Talk 4 - 5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics 5 - 6 p.m. & 6 - 7 p.m.</p>	27	<p>CPR/First Aid 10 a.m. - 2 p.m. Eng. NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. 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>	28	<p>Family Reading 9:30 - 10:30 a.m. Sp. Helpful Parenting Tips 9:30 a.m. - 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>	29	29

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

FEBRERO

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<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>	<p align="center">¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación!</p> <p align="center">Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p align="center"><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>Los Padres Son los Maestros Más Importantes 9:30 - 10:30 a.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 9:30 a.m. - 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>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 2 - 3 p.m. 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>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Ing./Es. Familia Cantando 10:30 a.m. - 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>Medi-Cal 8 a.m. - 5 p.m. Meditación 8:30 - 9:30 a.m. Clase de Lectura 10:30 - 11:30 a.m. Consejos Para Niños con Colesterol Alto 3 - 4 p.m. Es. Cocina Saludable 4 - 6 p.m. Es./Ing. Zumba 6 - 7 p.m.</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. Qué Es la Angina de Pecho 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m. - 2 p.m. Es Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. 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>Cómo Desarrollar a Jóvenes Capaces 9:30 - 10:30 a.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 9:30 a.m. - 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>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 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>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Ing./Es. Familia Cantando 10:30 a.m. - 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. Aprenda Sobre los Triglicéridos 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6 - 7 p.m.</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. Pena y Luto #1 3 - 4 p.m. Es. Cocina Saludable 4 - 6 p.m. Es./Ing. Zumba 6 - 7 p.m.</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. Pena y Luto #2 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m. - 2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. 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>CENTRO CERRADO</p>
<p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Ing./Es. Exámenes de Salud 12 p.m. - 6 p.m. Familia Cantando 10:30 a.m. - 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. Qué Es un Ataque de Corazón 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6 - 7 p.m.</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. Atención Después de un Ataque al Corazón 3 - 4 p.m. Es. Cocina Saludable 4 - 6 p.m. Es./Ing. Compliance 101 (Solo Para Miembros) 4 - 6 p.m. Zumba 6 - 7 p.m.</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. Información Para Padres Sobre el Barniz de Fluor 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m. - 2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. 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>Motivación y Éxito 9:30 - 10:30 a.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 9:30 a.m. - 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>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 2 - 3 p.m. Seguridad en el Hogar 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>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Ing./Es. Familia Cantando 10:30 a.m. - 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. La Disciplina y la Buena Salud 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 6 - 7 p.m.</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 un Examen de Púpila Dilatada 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>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Es./Ing. Yoga 3 - 4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 4 - 5 p.m. Pérdida de Memoria y Alzheimer, Platiquememos 4 - 5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios 10 a.m. - 2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. 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>Lectura Familiar 9:30 - 10:30 a.m. Consejos Útiles Para Padres 9:30 a.m. - 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>

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+)

