




**July**

**2018**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Zumba 9-10 a.m. <b>2</b> <b>Build a Healthy Plate</b> 10:05 - 11:05 a.m. Eng. <b>Kids Cooking Matters: Smart Snackers</b> [Class 4 of 6] 1-2:30 p.m. Eng.	<b>Parent Café</b> <b>3</b> 9-11 a.m. Sp. <b>Cooking Matters</b> [Class 2 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Sp. <b>CPR/First Aid</b> 2-5 p.m. Sp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	<i>Happy Independence Day</i> <b>4</b>  <b>Center Closed</b>	Zumba 9-10 a.m. <b>5</b> <b>Build a Healthy Plate</b> 10:05 - 11:05 a.m. Sp. <b>Parent Café</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp.	Zumba 9-10 a.m. <b>6</b> <b>Kids' Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>7</b> <b>CPR/First Aid</b> 10 a.m.-1 p.m. Eng.
Zumba 9-10 a.m. <b>9</b> <b>Planning Healthy Meals</b> 10:05 - 11:05 a.m. Eng. <b>Kids Cooking Matters: Super Shoppers</b> [Class 5 of 6] 1-2:30 p.m. Eng.	<b>Parent Café</b> <b>10</b> 9-11 a.m. Eng. <b>Cooking Matters</b> [Class 3 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Sp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>11</b> <b>DEEP</b> [Class 5 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Sp. <b>Strength Training</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Kid Friendly) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>12</b> <b>Planning Healthy Meals</b> 10:05 - 11:05 a.m. Sp. <b>Parent Café</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp.	Zumba 9-10 a.m. <b>13</b> <b>Kids' Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>14</b> <b>Registered Dietitian Consultations</b> 9 - 10 a.m. <b>Obesity and Diseases- Part 1</b> 10-11 a.m. Eng./Sp. <b>Registered Dietitian Consultations</b> 12 - 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>16</b> <b>What's on a Label</b> 10:05 - 11:05 a.m. Eng. <b>Kids Cooking Matters: Kitchen Heroes</b> [Class 6 of 6] 1-2:30 p.m. Eng.	<b>Parent Café</b> <b>17</b> 9-11 a.m. Sp. <b>Cooking Matters</b> [Class 4 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Sp. <b>CPR/First Aid</b> 2-5 p.m. Eng. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>18</b> <b>Discussing the Relationship of Generalized Anxiety Disorder and Depression</b> 10 -11 a.m. Eng./Sp. <b>DEEP</b> [Class 6 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Sp. <b>Strength Training</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Kid Friendly) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>19</b> <b>What's on a Label</b> 10:05 - 11:05 a.m. Sp. <b>Parent Café</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp. <b>Let's Talk About It: Memory Loss &amp; Alzheimer's</b> 1 -2:00 p.m. Sp.	Zumba 9-10 a.m. <b>20</b> <b>Kids' Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>21</b> <b>Registered Dietitian Consultations</b> 9 - 10 a.m. <b>Obesity and Diseases-Part 2</b> 10 -11 a.m. Eng./Sp. <b>Registered Dietitian Consultations</b> 12- 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>23</b> <b>Rethink Your Drink</b> 10:05 - 11:05 a.m. Eng.	<b>CCI Meeting</b> <b>24</b> 9-1 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>25</b> <b>DEEP</b> [Class 1 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng. <b>Strength Training</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Kid Friendly) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>26</b> <b>Rethink Your Drink</b> 10:05 - 11:05 a.m. Sp. <b>Parent Café</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Sp.	Zumba 9-10 a.m. <b>27</b> <b>Oral Health Education</b> 1 -2:00 p.m. Sp. <b>Kids' Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>28</b> <b>Registered Dietitian Consultations</b> 9 - 10 a.m. <b>Eat Better-Feel Better</b> 10-11 a.m. Eng./Sp. <b>Registered Dietitian Consultations</b> 12 - 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>30</b>	<b>Parent Café</b> <b>31</b> 9-11 a.m. Eng. <b>Cooking Matters</b> [Class 5 of 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Sp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	<b>Perks of the month:</b> Classes in <b>blue</b> qualify for the <b>My Rewards for a Healthy Life Program.</b>	<b>Monthly Spotlight:</b> Join us August 4th from 9am-12pm at our Back to School Open House! We will be giving away backpacks for children and will have community resources and entertainment.		

**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 while you attend a class.**

- ▶ **CPR/First Aid-** Save a life! Get certified for CPR-First Aid for adults, children and infants. Online registration available at <http://www.acls123.com/free> or same day walk-in. (Only a maximum of 15 walk-ins can join on the same day.)
- ▶ **L.A. Care Member Orientation-** Attend a member orientation and learn what your health plan has to offer. You will learn how to make doctor changes, health plan changes, and how to access information about your health plan online. A \$10 gift card will be given to members who attend. (One gift card per family; refer an L.A. Care Member and receive a prize)
- ▶ **Wellness Circle - Discussing Generalized Anxiety Disorder-** Discussing the various disorders of anxiety and ways of managing and coping with anxiety.
- ▶ **Kids Cooking Matters-** Kids ages 8-11 years old are welcome to attend this hands-on series and learn how to prepare healthy meals to live a healthy life!
- ▶ **Let's Talk About It: Memory Loss & Alzheimer's-** An overview of Alzheimer's disease and its effect. Learn about the difference between normal aging and signs of dementia, the diagnosis process and treatment options.





# Julio

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Zumba 9-10 a.m. <b>2</b> <b>Construyendo un Plato Saludable</b> 10:05 -11:05 a.m. Ing. <b>Cocinando Saludable Para Niños: Snackers Inteligentes</b> [Clase 4 de 6] 1-2:30 p.m. Ing.	<b>Café de Padres</b> <b>3</b> 9-11 a.m. Esp. <b>Cocinando Saludable</b> [Clase 2 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Esp. <b>RCP/Primeros Auxilios</b> 2-5 p.m. Esp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	<i>Feliz Día de la Independencia</i>  <b>Centro Cerrado</b> <b>4</b>	Zumba 9 -10 a.m. <b>5</b> <b>Construyendo un Plato Saludable</b> 10:05 -11:05 a.m. Esp. <b>Café de Padres</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp.	Zumba 9-10 a.m. <b>6</b> <b>Boot Camp Para Niños</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>7</b> <b>RCP/Primeros Auxilios</b> 10 a.m. -1 p.m. Ing.
Zumba 9-10 a.m. <b>9</b> <b>Planificación de Comidas Saludables</b> 10:05 -11:05 a.m. Ing. <b>Cocinando Saludable Para Niños: Súper Compradores</b> [Clase 5 de 6] 1-2:30 p.m. Ing.	<b>Café de Padres</b> <b>10</b> 9-11 a.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> [Clase 3 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Esp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>11</b> <b>DEEP</b> [Clase 5 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Esp. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Adecuado Para Niños) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>12</b> <b>Planificación de Comidas Saludables</b> 10:05 -11:05 a.m. Esp. <b>Café de Padres</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp.	Zumba 9-10 a.m. <b>13</b> <b>Boot Camp Para Niños</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>14</b> <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 9-10 a.m. <b>Obesidad y Enfermedades - Parte 1</b> 10-11a.m. Ing./Esp. <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 12- 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>16</b> <b>Que Hay En Una Etiqueta</b> 10:05 -11:05 a.m. Ing. <b>Cocinando Saludable Para Niños: Héroes de la Cocina</b> [Clase 6 de 6] 1-2:30 p.m. Ing.	<b>Café de Padres</b> <b>17</b> 9-11 a.m. Esp. <b>Cocinando Saludable</b> [Clase 4 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Esp. <b>RCP/Primeros Auxilios</b> 2-5 p.m. Ing. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>18</b> <b>Discutiendo la Relación del Desorden de Ansiedad Generalizado y la Depresión</b> 10-11 a.m. Ing./Esp. <b>DEEP</b> [Clase 6 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Esp. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Adecuado Para Niños) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>19</b> <b>Que Hay En Una Etiqueta</b> 10:05 -11:05 a.m. Esp. <b>Café de Padres</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp. <b>Problemas Con La Memoria: ¡Platiquemos!</b> 1 -2 p.m. Esp.	Zumba 9-10 a.m. <b>20</b> <b>Boot Camp Para Niños</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>21</b> <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 9-10 a.m. <b>Obesidad y Enfermedades - Parte 2</b> 10-11a.m. Ing./Esp. <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 12- 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>23</b> <b>Repiensa Tu Bebida</b> 10:05 -11:05 a.m. Ing.	<b>Junta del CCI</b> <b>24</b> 10 a.m.-1 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>25</b> <b>DEEP</b> [Clase 1 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing. <b>Entrenamiento de Fuerza</b> 4-5 p.m. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m. (Adecuado Para Niños) <b>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH</b> 9 a.m.-5 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>26</b> <b>Repiensa Tu Bebida</b> 10:05 -11:05 a.m. Esp. <b>Café de Padres</b> 11:30 a.m.-1:30 p.m. Esp.	Zumba 9-10 a.m. <b>27</b> <b>Educación de Salud Oral</b> 1 -2:00 p.m. Esp. <b>Boot Camp Para Niños</b> 5-6 p.m.	Zumba 9-10 a.m. <b>28</b> <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 9-10 a.m. <b>Coma Mejor-Siéntase Mejor</b> 10-11a.m. Ing./Esp. <b>Dietista Registrada-Consultas</b> 12- 1 p.m.
Zumba 9-10 a.m. <b>30</b>	<b>Café de Padres</b> <b>31</b> 9-11 a.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> [Clase 5 de 6] 11:15 a.m.-1:15 p.m. Esp. <b>Boot Camp</b> 5-6 p.m.	Clases en azul califican para el programa <b>Mi Premio por una Vida Sana.</b>	<b>Spotlight Mensual:</b> ¡Acompáñenos el 4 de Agosto de 9am a 12pm en nuestra Casa Abierta de Regreso a la Escuela! Vamos a regular mochilas para niños y tendremos recursos de la comunidad y entretenimiento.		

## 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 disponible durante las clases.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios-** ¡Salve una vida! Obtenga su certificación en RCP y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Regístrese en línea: <http://www.acls123.com/free> o preséntese al centro el mismo día. **(Solamente tomamos 15 participantes el mismo día)**
- ▶ **Orientación Para Miembros de L.A. Care-** Si no ha recibido una orientación antes, entonces ¡esta clase es perfecta para usted! Asista a nuestra orientación y descubra que ofrece su plan de salud, cómo cambiar su médico y/o su plan médico. Se le otorgará una tarjeta de regalo de \$10 a miembros que atiendan. **(Solo una tarjeta de regalo por familia; refiera un miembro de L.A. Care y reciba un premio)**
- ▶ **Grupo de Bienestar- Discutiendo el Desorden de Ansiedad Generalizada-** Discutir los diversos trastornos de la ansiedad y las formas de manejar y enfrentar la ansiedad
- ▶ **Cocinando Saludable Para Niños-** ¡Niños de 8 a 11 años de edad son bienvenidos a asistir a esta serie práctica y aprender a preparar comidas saludables para vivir una vida sana!
- ▶ **Problemas Con La Memoria y Alzheimer: ¡Platiquemos!**- Aprenda sobre la enfermedad de Alzheimer y sus efectos. Conozca las causas de la pérdida de memoria, la demencia, y como prepararse cuando visite a su doctor.



**En el Towne Square**  
2072 East Palmdale Blvd.  
Palmdale CA 93550



**Horario del centro:**  
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.  
Sábado: 9 a.m. - 1 p.m.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®