

March

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Perks of the month: Refer a friend and receive a prize! Join us March 13 through the 16 as we show appreciation to the families who have shown commitment to live a healthier lifestyle.</p> <p>Classes in blue and red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p>			<p>Zumba 9-10 a.m. 1</p> <p>Nutrition Labels 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 2</p> <p>My Plate 10:15 a.m. -12:15 p.m. Sp.</p> <p>Kids' Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Do You Know How Much Sugar Is In Your Diet?- Part 1 3 9-10 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 11 a.m.- 1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 5</p> <p>Oils Myth 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Mom and Baby Café 12:30 -1:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Infant Massage 1:30 -3:30 p.m. Eng./Sp.</p>	<p>Boot Camp 6 9 -10 a.m.</p> <p>Cooking Matters [Class 1 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>CPR/First Aid 2-5 p.m. Sp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 7</p> <p>DEEP [Class 2 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Kid Friendly)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 8</p> <p>Arterial Pressure 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 9</p> <p>Kids' Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Do You Know How Much Sugar Is In Your Diet?- Part 2 10 9-10 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 11 a.m.- 1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 12</p> <p>Sodium Levels 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Mom and Baby Café 12:30 -1:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Infant Massage 1:30 -3:30 p.m. Eng./Sp.</p>	<p>Boot Camp 13 9 -10 a.m.</p> <p>Cooking Matters [Class 2 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [Class 1 of 10] 3:30-5:30 p.m. Sp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 14</p> <p>DEEP [Class 3 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Social Alcohol Use and Misuse 10 -11 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Kid Friendly)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 15</p> <p>Breakfast and Its Importance 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Lost Memories 1-2 p.m. Sp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 16</p> <p>Family Appreciation Day (Bring Your Children) 3:30-4:30 p.m.</p> <p>Kids' Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Salt: Good or Bad- Part 1 17 9-10 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 11 a.m.- 1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 19</p> <p>Dairy Choices 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Mom and Baby Café 12:30 -1:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Infant Massage 1:30 -3:30 p.m. Eng./Sp.</p>	<p>Boot Camp 20 9 -10 a.m.</p> <p>Cooking Matters [Class 3 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [Class 2 of 10] 3:30-5:30 p.m. Sp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 21</p> <p>DEEP [Class 4 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Kid Friendly)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5:00 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 22</p> <p>Water Consumption and Its Importance 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 23</p> <p>Oral Health Education 10:15 -11:15 a.m. Sp.</p> <p>Kids' Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Salt: Good or Bad- Part 2 24 9-10 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 11 a.m.- 1 p.m.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 26</p> <p>Understanding My Plate 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Mom and Baby Café 12:30 -1:30 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Infant Massage 1:30 -3:30 p.m. Eng./Sp.</p>	<p>CCI Meeting 27 9 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Series [Class 3 of 10] 3:30-5:30 p.m. Sp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 28</p> <p>DEEP [Class 5 of 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Strength Training 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Kid Friendly)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 29</p> <p>Triangle of Chronic Diseases 10:05 - 11:05 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Nutrition Counseling One-on-One 11:05 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 30</p> <p>New Member Orientation 10:15-11:15 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Kids' Boot Camp 5-6 p.m.</p>	<p>Artificial Sweeteners 31 9-10 a.m. Eng./Sp.</p> <p>Registered Dietitian Consultations 11 a.m.- 1 p.m.</p>

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 plan has to offer. You will learn how to make doctor changes, plan changes, and how to access information about your 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 - Social Alcohol Use and Misuse-** Class discusses alcohol use in a social setting and how to follow the law and understand the responsibilities adults have.
- ▶ **Breakthrough Parenting Series-** Learn how to build better communication with your children by attending our 10-week parenting series. Parents who complete the 10 classes will receive a letter and certificate of completion. Classes are completely free and open to the community!
- ▶ **Lost Memories-** Video and discussion about a family facing the challenges of Alzheimer's disease.





Marzo

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Ventajas del mes: ¡Refiera un amigo/a y reciba un premio! Acompáñenos del 13 al 16 de Marzo mientras mostramos aprecio a las familias que han demostrado su compromiso de vivir un estilo de vida más saludable. Clases en azul y rojo califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana.</p>			<p>Zumba 9-10 a.m. 1</p> <p>Etiquetas Nutricionales 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 2</p> <p>Mi Plato 10:15 a.m. -12:15 p.m. Esp.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>¿Sabes Cuánto Azúcar Hay En Su Dieta?- Parte 1 3 9-10a.m. Ing./Esp.</p> <p>Dietista Registrada-Consultas 11 a.m.- 1 p.m. Ing./Esp.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 5</p> <p>Mitos de los Aceites 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Taller Para Mamá y Bebé – Apoyo de Lactancia 12:30-1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Masaje Infantil 1:30-3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Boot Camp 6 9-10 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable [Clase 1 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>CPR/Primeros Auxilios 2-5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 7</p> <p>DEEP [Clase 2 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Agradable Para Niños)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 8</p> <p>Presión Arterial 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 9</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>¿Sabes Cuánto Azúcar Hay En Su Dieta?- Parte 2 10 9-10a.m. Ing./Esp.</p> <p>Dietista Registrada-Consultas 11 a.m.- 1 p.m. Ing./Esp.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 12</p> <p>Niveles de Sodio 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Taller Para Mamá y Bebé – Apoyo de Lactancia 12:30-1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Masaje Infantil 1:30-3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Boot Camp 13 9-10 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable [Clase 2 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Serie Cultivando Familias [Clase 1 de 10] 3:30-5:30 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 14</p> <p>Uso Y Abuso Del Alcohol Social 10-11 a.m. Ing./Sp.</p> <p>DEEP [Clase 3 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Agradable Para Niños)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 15</p> <p>El Desayuno y Su Importancia 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m.</p> <p>Recuerdos Perdidos 1-2 p.m. Ing.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 16</p> <p>Día de Apreciación Familiar (Traer sus hijos) 3:30-4:30 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Sal: Buena o Mala- Parte 1 17 9-10a.m. Ing./Esp.</p> <p>Dietista Registrada-Consultas 11 a.m.- 1 p.m. Ing./Esp.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 19</p> <p>Opciones de Lácteos 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Taller Para Mamá y Bebé – Apoyo de Lactancia 12:30-1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Masaje Infantil 1:30-3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Boot Camp 20 9-10 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable [Clase 3 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Serie Cultivando Familias [Clase 2 de 10] 3:30-5:30 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 21</p> <p>DEEP [Clase 4 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Agradable Para Niños)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 22</p> <p>El Consumo del Agua y Su Importancia 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 23</p> <p>Educación de Salud Oral 10:15 -11:15 a.m. Esp.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Sal: Buena o Mala- Parte 2 24 9-10a.m. Ing./Esp.</p> <p>Dietista Registrada-Consultas 11 a.m.- 1 p.m. Ing./Esp.</p>
<p>Zumba 9-10 a.m. 26</p> <p>Comprender Mi Plato 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Taller Para Mamá y Bebé – Apoyo de Lactancia 12:30-1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Masaje Infantil 1:30-3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Junta del CCI 27 9-10 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias [Clase 3 de 10] 3:30-5:30 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 28</p> <p>DEEP [Clase 5 de 6] 10:15 a.m.-12:15 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 4-5 p.m.</p> <p>Boot Camp 5-6 p.m. (Agradable Para Niños)</p> <p>DPSS- Medi-Cal/CalFRESH 9 a.m.-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 29</p> <p>Triángulo de Enfermedades Crónicas 10:05 -11:05 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Consejería de Nutrición 11:05 a.m.-12:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. 30</p> <p>Orientación Para Nuevos Miembros 10:15-11:15 a.m. Ing./Esp.</p> <p>Boot Camp Para Niños 5-6 p.m.</p>	<p>Edulcorantes Artificiales 31 9-10a.m. Ing./Esp.</p> <p>Dietista Registrada-Consultas 11 a.m.- 1 p.m. Ing./Esp.</p>

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.**

- ▶ **CPR/Primeros Auxilios-** ¡Salve una vida! Obtenga su certificación en CPR 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- Uso y Abuso Del Alcohol Social** Esta clase discute el uso del alcohol en un ambiente social y cómo cumplir con la ley y comprender las responsabilidades que tienen los adultos.
- ▶ **Serie Cultivando Familias-** Aprenda a construir una mejor relación con sus hijos aprendiendo diferentes métodos de crianza y maneras de comunicarse con ellos. (Certificado y carta de finalización se proporcionaran después de completar el curso)
- ▶ **Manteniendo la Salud Cerebral-** Video y discusión sobre una familia que está enfrentando los desafíos de la enfermedad de Alzheimer.



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®