

FAMILY RESOURCE CENTER | INGLEWOOD

Your Center for Health and Wellness



L.A. Care
HEALTH PLAN

Corner of Century & Crenshaw | 3111 W. Century Blvd., Ste. 100 • Inglewood, CA 90303

Center Hours: 10 a.m. - 7 p.m. (Monday-Friday) 9 a.m. - 2 p.m. (Saturday)

Phone: 310.330.3130 or 1.877.287.6290 • lacare.org

Free child care is provided while you attend a class. **JUNE 2016**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		Registered Dietitian 10 a.m.- 5 p.m. 1 Yoga for Seniors 10:30 a.m.- 12 p.m. Line Dancing 1- 2:30 p.m. Get Fit Kids 3:15 - 4:15 p.m. Fitness 101 4:15 - 5 p.m. Life Style Change/ Diabetes Prevention 5:30 - 7 p.m.	Member Orientation 10 a.m.- 6 p.m. 2 Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 p.m. or 6 - 7p.m.	Great Beginnings Jamboree 10 a.m. - 12 p.m. 3 Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba for Adults 9 -10 a.m. 4 Zumba for Families 10:45 - 11:30 a.m. First Aid Training 12 - 2 p.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 6 CPR 11:30 a.m.- 3 p.m. Kick Box Kids (Ages 6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Reading Time 10:30 a.m.- 12 p.m. 7 Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Overcoming Bullying Through Music 5 - 6:30 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m.- 5 p.m. 8 Yoga for Seniors 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids (Ages 6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Fitness 101 4:15 - 5 p.m.	Matter of Balance 10 a.m. - 12:15 p.m. 9 Stronger and Wiser 1 - 3 p.m. Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 p.m. or 6 - 7p.m.	Mommy and Me Jamboree 10 a.m.-12 p.m. 10 Line Dancing 1- 2:30 p.m. Get Fit Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba for Adults 9 - 10 a.m. 11 Zumba for Families 10:45 - 11:30 a.m. Girl Scout Meeting 11:45 a.m. - 1:45 p.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 13 Coping with Impulse Control 11:30 a.m.- 12:30 Kick Box Kids (Ages 6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Reading Time 10:30 a.m.- 12 p.m. 14 Yoga for Seniors 3 - 4 p.m. Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m.- 5 p.m. 15 CCI Meeting 10 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1- 2:30 p.m. Meal Planning 3 - 4 p.m. Get Fit Kids 3:15 - 4:15 p.m. Fitness 101 4:15 - 5 p.m.	Matter of Balance 10 a.m. - 12:15 p.m. 16 Diabetes and Nutrition 12:30 - 2 p.m. Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 or 6 - 7p.m.	DPSS Eligibility Worker 9:30a.m.- 3:30 17 Great Beginnings Jamboree 10 a.m.- 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 3:30 - 4:30p.m. Bully Awareness and Prevention (Español) 4:30- 5:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba for Adults 9 -10 a.m. 18 Zumba for Families 10:45 - 11:30 a.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 20 Kick Box Kids (Ages 6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Reading Time 10:30 a.m.- 12 p.m. 21 Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. 22 Yoga for Seniors 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 3:15 - 4:15 p.m. Fitness 101 4:15 - 5 p.m.	Matter of Balance 10 a.m. - 12:15 p.m. 23 How to Hire an IHSS Homecare Worker 1 - 4 p.m. Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 p.m. or 6 - 7p.m.	Mommy and Me Jamboree 10 a.m.- 12 p.m. 24 Line Dancing 1- 2:30 p.m. Get Fit Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba for Adults 9 - 10 a.m. 25 Zumba for Families 10:45 - 11:30 a.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 27 Behavioral Health Discussion 11:30 a.m.-12:30 p.m. Kick Box Kids (Ages 6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Reading Time 10:30 a.m.- 12 p.m. 28 Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Overcoming Bullying Through Music 5 - 6:30 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m.-5 p.m. 29 Yoga for Seniors 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 3:15 - 4:15 p.m. Fitness 101 4:15 - 5 p.m. Life Style Change/ Diabetes Prevention 5:30 - 7 p.m.	Matter of Balance 10 a.m. - 12:15 p.m. 30 Member Orientation 10 a.m.- 6 p.m. Zumba Gold 4 - 4:45 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 p.m. or 6 - 7p.m.		* **Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice.

FREE Health Education and Exercise Classes

All are welcome. Call us at **1.310.330.3130** or **TTY/TDD 711** to learn more about our classes and services. Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice. First-come, first-serve basis for some classes.

CPR/ First Aid

You will learn the basic steps of CPR. You will receive Heartsaver CPR & First Aid card issued through the American Heart Association 30 days after completing class.

Coping with Impulse Control and Mental Health.

The Wellness Circle focuses on mental health and well-being of an individual. These classes cover some of the following: Behavioral Health Resources, Coping with Impulse Control, Mental Health, Anxiety, and Depression. We welcome you to our group classes or one-on-one sessions!

Department of Public Social Services

On-site Medi-Cal Eligibility Worker is available for those that want to apply for Medi-Cal. **Appointment is required.**

Get Fit Kids/ Kick Box Kids

A fun mix of different exercises specifically designed for kids. This class will help improve strength, endurance, confidence, and good habits for living a healthy lifestyle.

Matter of Balance

If you're not living life to the fullest because you're afraid of falling, this workshop is for you. After attending two-hour classes for eight weeks, you'll be active again with more strength and confidence.

Mommy and Me

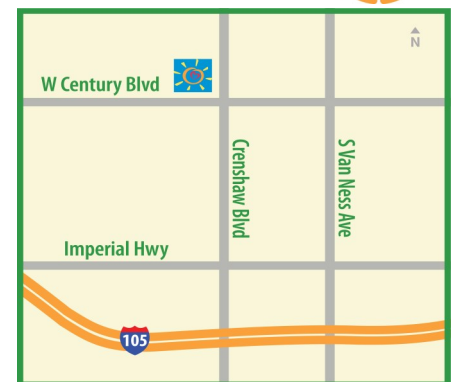
At our Mommy and Me class, you and your baby will enjoy stories, rhymes, songs, arts and crafts. Come build early literacy abilities with your curious little one and learn as your baby develops.

Registered Dietitian

Learn about meal planning, calorie counting and receive one-on-one nutritional counseling.

Appointment is required.

FREE Interpretation services available



Metro: Lines 117, 210, 710



On-site parking available

1.877.287.6290 • lacare.org

CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | INGLEWOOD

Su centro de salud y bienestar

Esquina de Century y Crenshaw | 3111 W. Century Blvd., Ste. 100 • Inglewood, CA 90303

Horario del Centro: 10 a.m. - 7 p.m. (lunes-viernes) 9 a.m. - 2 p.m. (sábado)

Teléfono: 310.330.3130 o al 1.877.287.6290 • lacare.org/es



L.A. Care
HEALTH PLAN

Cuidado infantil gratuito disponible.

JUNIO 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 1 Yoga/Mayores 10:30 - 12 Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 3:15 - 4:15 p.m. Ejercicio 101 4:15 - 5 p.m. Cambio de Estilo de Vida / Prevención de Diabetes 5:30 - 7 p.m.	Orientación para Miembros 2 10 a.m. - 6 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 p.m. o 6 - 7 p.m.	Great Beginnings Jamboree 3 10 a.m. - 12 p.m. Line Dancing (Intermedio) 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba para Adultos 4 9 - 10 a.m. Zumba para la Familia 10:45 - 11:30 a.m. Entrenamiento de Primeros Auxilios 12 - 2 p.m.
Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. 6 Reanimación Cardiopulmonar 11:30 a.m. - 3 p.m. Kick Box Niños (6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 7 Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Superando la Intimidación a través de la Música 5 - 6:30 p.m.	Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 8 Yoga para Mayores 10:30 - 12 Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 3:15 - 4:15 p.m. Ejercicio 101 4:15 - 5 p.m.	Cuestión de Balanza 10 a.m. - 12:15 p.m. 9 Fuerte y Más Sabio 1 - 3 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 p.m. o 6 - 7 p.m.	Mamá y Yo Jamboree 10 10 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba para Adultos 11 9 - 10 a.m. Zumba para la Familia 10:45 - 11:30 a.m. Reunión de Girl Scouts 11:45 a.m. - 1:45 p.m.
Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. 13 Hacer Frente a Control de Los Impulsos 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Kick Box Niños (6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 14 Yoga para Mayores 3 - 4 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.	Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 15 Reunión de CCI 10:00 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Planificación de Comidas 3 - 4 p.m. Ponerse en Forma Niños 3:15 - 4:15 p.m. Ejercicio 101 4:15 - 5 p.m.	Cuestión de Balanza 10 a.m. - 12:15 p.m. 16 Diabetes y Nutrición 12:30 - 2 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 p.m. o 6 - 7 p.m.	Trabajador de Medi-Cal 9:30 - 5 17 Great Beginnings 10 - 12 Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse En Forma Niños 3:30 - 4:30 p.m. Superando la Intimidación a través de la Música (Español) 4:30 - 5:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba para Adultos 18 9 - 10 a.m. Zumba para la Familia 10:45 - 11:30 a.m.
Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. 20 Kick Box Niños (6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 21 Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.	Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 22 Yoga para Mayores 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 3:15 - 4:15 p.m. Ejercicio 101 4:15 - 5 p.m.	Cuestión de Balanza 10 a.m. - 12:15 p.m. 23 Cómo Contratar a un Trabajador de Cuidado en Casa de IHSS 1 - 4 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 p.m. o 6 - 7 p.m.	Mamá y Yo Jamboree 24 10 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4:30 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Zumba para Adultos 25 9 - 10 a.m. Zumba para la Familia 10:45 - 11:30 a.m.
Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. 27 Discusión de Salud del Comportamiento 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Kick Box Niños (6-12) 3:15 - 4:15 p.m. Kickboxing 4:15 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 28 Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Superando la Intimidación a través de la Música 5 - 6:30 p.m.	Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 29 Yoga para Mayores 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 3:15 - 4:15 p.m. Ejercicio 101 4:15 - 5 p.m. Cambio de Estilo de Vida / Prevención de Diabetes 5:30 - 7 p.m.	Cuestión de Balanza 10 a.m. - 12:15 p.m. 30 Orientación para Miembros 10 a.m. - 6 p.m. Zumba Oro 4 - 4:45 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 p.m. o 6 - 7 p.m.		** Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.

Clases de educación de salud y ejercicio GRATIS

Todos son bienvenidos. Llame al número **1.310.330.3130** o al TTY 711 para más información sobre nuestras clases y servicios.

Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.

Se le sirve en orden de llegada

Cuestión de Balanza

Si usted no está viviendo la vida al máximo porque tiene miedo de caer, este taller es para usted. Después de atender a clases de dos horas por ocho semanas, podrá sentirse activo de Nuevo con más fuerza y confianza.

Departamento de Servicios Sociales Públicos

Un trabajador de elegibilidad de Medi-Cal está disponible para aquellos que desean aplicar para Medi-Cal por primera vez. Se requiere cita.

Dietista Registrado

Aprenda sobre la planificación de comidas y el conteo de calorías con una asesoría nutricional. Se requiere cita.

Hacer Frente a Control de Impulsos y Discusión de Salud del Comportamiento Circulo de bienestar se centra en la salud mental y el bienestar del individuo. Estas clases cubren algunos de los siguientes temas: como lidiar con el estrés, hacer frente a control de impulsos y discusión de salud del comportamiento. Le damos la bienvenida a nuestras clases en grupo o individualmente en las sesiones!

Mamá y Yo

En nuestra clase de Mamá y Yo, usted y su bebé podrán disfrutar de cuentos, rimas, canciones, arte y artesanía. Venga a construir habilidades de lectura temprana con su bebé y aprender como su bebé se desarrolla.

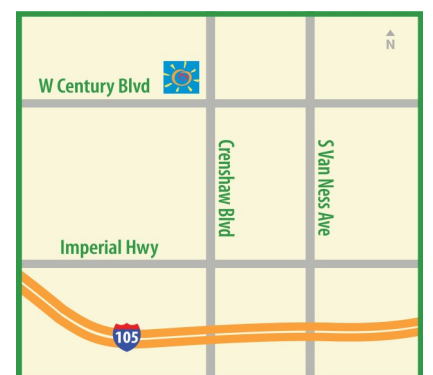
Ponerse en Forma Niños

Una divertida mezcla de diferentes ejercicios diseñados específicamente para niños. Esta clase ayudará a mejorar fuerza, resistencia, confianza y los buenos hábitos para una vida saludable.

Reanimación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios

Usted aprenderá los pasos básicos de la Reanimación Cardiopulmonar. Usted recibirá su tarjeta de Reanimación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios emitida a través de la Asociación Americana del Corazón 30 días después de terminar la clase.

Intérpretes disponibles GRATIS



Metro: Líneas 117, 210, 710



Estacionamiento disponible

1.877.287.6290 • lacare.org/es