



LONG BEACH
MAY
2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Older Adult – Emotional Intelligence 10- 11:30 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Cardio Dance 2 -3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: Clinician Selection 11- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>L.A. Care New Member Orientation 12:30- 1:30 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Love your Heart 2:30- 3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Older Adult- Resiliency 10- 11:30 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Baby Shower *Call to Register* 10- 12 p.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Cardio Dance 2 -3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: Member Protection 11- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Cholesterol 2:30- 3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Older Adult- Bullying 10- 11:30 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Diaper Distribution **First 50 Participants** 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Cardio Dance 2 -3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: What is Preventative Care and Why is it Important? 11- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Weight Management 2:30- 3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Older Adult- Managing your Medication 10- 11:30 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Cardio Dance 2 -3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>MEMORIAL DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietitian: Meal Planning 2:30- 3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Older Adult- Managing your Stress 10- 11:30 a.m. Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Cardio Dance 2 -3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: When to Call your Doctor 11- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p></p> <p>CRC Website</p>

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+)

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: **CLOSED**



562.256.9810

CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH MAYO 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p> <p>GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Adultos Mayores: Inteligencia Emocional 10- 11:30 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Selección de Médicos 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care 12:30- 1:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Ama tu Corazón 2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Adultos Mayores: Resiliencia 10- 11:30 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Baby Shower 10- 12 p.m.</p> <p>*Llame para Registrarse*</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Protección de Miembros 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>RCP y Primeros Auxilios (ENG) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Colesterol 2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Adultos Mayores: Bullying 10- 11:30 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Distribución de Pañales 9-5 p.m.</p> <p>*Primeros 50 participantes*</p> <p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Importancia de los Cuidados Preventivos 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>RCP y Primeros Auxilios (ESP) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Control de Peso 2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Adultos Mayores: Manejo de su Medicación 10- 11:30 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>		
<p>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Planeando tus Comidas 2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Adultos Mayores: Manejo del Estrés 10- 11:30 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m.</p> <p>Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Cuando Debe Llamar a su Medico 11- 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	

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+)

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**

5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805

HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado: Cerrado

562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org