




LONG BEACH FEBRUARY 2025

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>BLUE</p> <p>Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN</p> <p>Appointment & Registration required.</p>	 <p>CRC Website</p>			 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Medical Enrollment Services 3</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 4</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Strength Training</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Cooking Matters</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Mediterranean Diet</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Love your Heart</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 5</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Vinyasa Yoga</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p> <p>Know your Rights Workshop</p> <p>6- 7:30p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 6</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Parenting Class</p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Health, Wellness, and Wholeness</p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 7</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: When to Call your Doctor</p> <p>11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Stretch and Agility</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Medical Enrollment Services 10</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>CPR (ENG)</p> <p>Register at freecpria.com</p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 11</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Strength Training</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Cooking Matters</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Weight Loss That Works For You</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Cholesterol</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 12</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Anger Management (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Book with Coffee</p> <p>11:30- 12:30 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p> <p>Chase Money Skills</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 13</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Parenting Class</p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Depression and Anxiety</p> <p>11:30- 1 p.m.</p> <p>Art for Adults</p> <p>2- 3 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 14</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: How to Review your Medical Bill</p> <p>11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Stretch and Agility</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTER CLOSED</p>
 <p>PRESIDENT'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Medical Enrollment Services 18</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Strength Training</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Cooking Matters</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Vegetarian Diet</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Weight Management</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 19</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Vinyasa Yoga</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Diaper Distribution 20</p> <p>**First 50 Participants**</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Medical Enrollment Services</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Parenting Class</p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Preserving Your Memory</p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 21</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Questions and Answers</p> <p>11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Stretch and Agility</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Medical Enrollment Services 24</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>CPR (SPA)</p> <p>Register at freecpria.com</p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 25</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Strength Training</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Cooking Matters</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Food Shopping on a Budget</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Meal Planning</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 26</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Vinyasa Yoga</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Homework Help</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 27</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Parenting Class</p> <p>9:30- 11 a.m.</p> <p>Chair Yoga</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Good Sleep for Emotional Well-being for Older Adults</p> <p>11:30- 1 p.m.</p> <p>Art for Adults</p> <p>2- 3 p.m.</p>	<p>Medical Enrollment Services 28</p> <p>*Call to Make Appointment*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Clinician Selection</p> <p>11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Stretch and Agility</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking</p> <p>3- 4 p.m.</p>	

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child supervision is provided while you attend a class. (Ages 4+). Must wear appropriate shoes for fitness classes.

**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 FEBRERO 2025

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</p> <p>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE</p> <p>Por cita y registro solamanete.</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>			 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios de Inscripción Médica 3</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 4</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza</p> <p>12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Dieta Mediterránea</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Ama tu Corazon</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 5</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga Vinyasa</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p> <p>Taller de Derechos</p> <p>6- 7:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 6</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Clase para Padres</p> <p>9:30-11 a.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Salud, Bienestar y Plenitud</p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 7</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Cuando Debe Llamar a su Médico</p> <p>11 - 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios de Inscripción Médica 10</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (ENG)</p> <p>Registrarse en freecprla.com</p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 11</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza</p> <p>12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Pérdida de Peso que Funciona para Usted</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Colesterol</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 12</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Manejo de Ira (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Libros con café</p> <p>11:30- 12:30 p.m.</p> <p>Yoga Vinyasa</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p> <p>Chase Money Skills</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 13</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Clase para Padres</p> <p>9:30-11 a.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Depresión y Ansiedad</p> <p>11:30- 1 p.m.</p> <p>Arte para Adultos</p> <p>2- 3 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 14</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Cómo Revisar su Factura Médica</p> <p>11 - 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 18</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza</p> <p>12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Dieta Vegetariana</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Control de Peso</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 19</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga Vinyasa</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Distribución de Pañales 20</p> <p>*Primeros 50 participantes*</p> <p>9-5 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Médica</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Clase para Padres</p> <p>9:30-11 a.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Preservando su Memoria</p> <p>11:30- 1 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 21</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Preguntas y Respuestas</p> <p>11 - 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico</p> <p>12- 1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia</p> <p>3- 4 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios de Inscripción Médica 24</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (ESP)</p> <p>Registrarse en freecprla.com</p> <p>9:30- 12:30 p.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>2- 3 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 25</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>10- 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento de Fuerza</p> <p>12-1 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Dietista Registrada: Compra de Alimentos con un Presupuesto</p> <p>2:30- 3:30 p.m.</p> <p>Planeando tus Comidas</p> <p>3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 26</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9-10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira (Virtual)</p> <p>10- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga Vinyasa</p> <p>1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tareas</p> <p>3- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 27</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 4 p.m.</p> <p>Zumba</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Clase para Padres</p> <p>9:30-11 a.m.</p> <p>Yoga en Silla</p> <p>10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Dormir Bien para el Bienestar Emocional de los Adultos Mayores</p> <p>11:30- 1 p.m.</p> <p>Arte para Adultos</p> <p>2- 3 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Médica 28</p> <p>*Llame para hacer una cita*</p> <p>9- 12 p.m.</p> <p>Cardio Step</p> <p>10-11 a.m.</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Selección de Médico</p> <p>11 - 12 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aerobico</p> <p>12-1 p.m.</p> <p>Estiramiento y Agilidad</p> <p>1-2 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Para la Familia</p> <p>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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

**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