

# FAMILY RESOURCE CENTER | LYNWOOD

Your Center for Health and Wellness



L.A. Care  
HEALTH PLAN®

In Plaza Mexico | 3180 E. Imperial Highway • Lynwood, CA 90262  
Center Hours: 10 a.m. - 6:30 p.m. (Monday-Friday) 9 a.m. - 2 p.m. (Saturday)  
Phone: 310.661.3000 or 1.877.287.6290 • [lacare.org](http://lacare.org)

FREE Child Care

## MARCH 2016

Closed from 1-2 p.m.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SAT
	<b>Registered Dietitian:</b> 1 10 a.m.-5 p.m. Eng/Sp <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng/Sp <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Health Care You Need:</b> 4-5 <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>Lap Read:</b> 2 10:30-11:30 a.m. <b>Self-Esteem:</b> 3-4 p.m. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m Sp/Eng <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 3 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>How Heart Disease Progresses:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 4 10 a.m.-2 p.m. Sp	<b>Get Fit Kids Club:</b> 5 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 7 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>How Infections Spread:</b> 4-5 p.m. Sp <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Eng. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Reducing Stress:</b> 8 9:30-11 a.m. <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng/Sp <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng/Sp <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Know the Early Warning Signs of a Stroke:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>Lap Read:</b> 9 10:30-11:30 a.m. <b>Developing Communication Skills:</b> 3-4 p.m. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m Sp/Eng <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>*Wellness Circle*</b> <b>Supporting a Loved One With Mental Illness #1:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 11 10 a.m.-2 p.m. Eng <b>Helpful Parenting Tips:</b> 5-6:30 p.m. Sp	<b>Get Fit Kids Club:</b> 12 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 14 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Smart Shopping for Veggies &amp; Fruits:</b> 4-5 p.m. Sp <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Eng. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Registered Dietitian:</b> 15 10 a.m.-5 p.m. Eng/Sp <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>When to Use the Emergency Room:</b> 4-5 <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>Lap Read:</b> 16 10:30-11:30 a.m. <b>Healing Through Art:</b> 3-4 p.m. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m Sp/Eng <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 17 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Diabetes Exams to Remember:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>SCLARC Early Start Orientation:</b> 18 10-11 a.m. Eng <b>11 a.m.-12 p.m. Sp</b> <b>Domestic Violence Support Group:</b> 3:30-5 p.m. & 5-6:30 p.m. Sp	<b>Get Fit Kids Club:</b> 19 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 21 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>*Wellness Circle*</b> <b>Supporting a Loved One With Mental Illness #2:</b> 4-5 p.m. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Eng. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Social Security Benefits for Children w/ Disabilities:</b> 22 9:30-11 a.m. <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng/Sp <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>My Easy Steps to a Healthy Weight:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>Lap Read:</b> 23 10:30-11:30 a.m. <b>Relaxing Using Art:</b> 3-4 p.m. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m Sp/Eng <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 24 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Bullying:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>Palliative Care:</b> 25 10:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Helpful Parenting Tips:</b> 3:30-5 p.m. & 5-6:30 p.m. Sp	<b>Get Fit Kids Club:</b> 26 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 28 10-11:30 a.m. Sp/Eng <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Eng. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Registered Dietitian:</b> 29 10 a.m.-5 p.m. Eng/Sp <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. <b>Asthma:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Personal Self Care:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>Lap Read:</b> 30 10:30-11:30 a.m. <b>Fighting Stress Through Art:</b> 3-4 p.m. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m Sp/Eng <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 10 a.m.-5 p.m. <b>L.A. Care Member Orientation:</b> 10a.m.-6p.m.	<b>Yoga:</b> 3-4 p.m. 31 <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Memory Loss, Dementia &amp; Alzheimer's Disease:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.		<b>**Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without prior notice.</b>

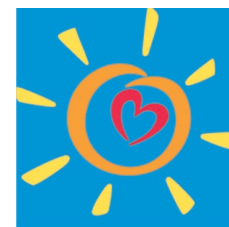
# CENTRO DE RECURSOS FAMILIAR | LYNWOOD

Su centro de salud y bienestar

En Plaza México | 3180 E. Imperial Highway • Lynwood, CA 90262

Horario del Centro : 10 a.m. - 6:30 p.m. (lunes-viernes) 9 a.m. - 2 p.m. (sábado)

Teléfono: 310.661.3000 o 1.877.287.6290 • [lacare.org/es](http://lacare.org/es)



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Cuidado de Niños GRATIS

## MARZO 2016

Cerrado de 1-2 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>Dietista Registrada:</b> 1 10 a.m.-5 p.m. <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing/Es <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Atención médica necesaria:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Clase de Lectura:</b> 2 10:30-11:30 a.m. <b>Auto-Estima:</b> 3-4 p.m. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 3 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Cómo Progresa la Enfermedad Cardíaca:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 4 10 a.m.-2 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 7 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Cómo se Propagan las Infecciones:</b> 4-5 p.m. Es <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Ing <b>Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Reduciendo el Estrés:</b> 8 9:30-11 a.m. <b>Dietista Registrada:</b> 10-5 <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing/Es <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Cómo Detectar un Derrame Cerebral :</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Clase de Lectura:</b> 9 10:30-11:30 a.m. <b>Habilidades Comunicativas:</b> 3-4 p.m. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <i>*Círculo de Bienestar*</i> El apoyo a un ser querido con enfermedad mental: 4-5 <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 11 10 a.m.-2 p.m. Ing <b>Consejos Útiles para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 14 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Compra Inteligente de Vegetales y Frutas:</b> 4-5 p.m. Es <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Ing <b>Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Dietista Registrada:</b> 15 10 a.m.-5 p.m. <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing/Es <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Cuándo Utilizar la Sala de Emergencia:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Clase de Lectura:</b> 16 10:30-11:30 a.m. <b>Curación a Través del Arte:</b> 3-4 p.m. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 17 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Exámenes para la Diabetes Que Debe de Recordar:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>Orientaciones de Intervención Temprana De SCLARC:</b> 18 10-11 a.m. Ing 11 a.m. -12 p.m. Es <b>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:</b> 3:30-5 p.m. y 5-6:30 p.m.	<b>Club de Entrenamiento Físico para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 21 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <i>*Círculo de Bienestar*</i> El apoyo a un ser querido con enfermedad mental 2: 4-5 <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Ing <b>Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:</b> 5-6:30pm <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Beneficios del Seguro Social:</b> 22 9:30-11 a.m. <b>Dietista Registrada:</b> 10-5 <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing/Es <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Mis Pasos Fáciles Hacia un Peso Saludable:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Clase de Lectura:</b> 23 10:30-11:30 a.m. <b>Relajación Utilizando el Arte:</b> 3-4 p.m. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 24 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Intimidación:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>Cuidados Paliativos:</b> 25 10:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Consejos Útiles para Padres:</b> 3:30-5 p.m. y 5-6:30 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 28 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. Ing <b>Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m.	<b>Dietista Registrada:</b> 29 10 a.m.-5 p.m. <b>Diabetes:</b> 11 a.m.-12:30 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing/Es <b>Asma:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Cuidado Personal:</b> 4-5 pm <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Clase de Lectura:</b> 30 10:30-11:30 a.m. <b>Combatiendo el Estrés por medio del Arte:</b> 3-4 p.m. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Medi-Cal:</b> 10 a.m.-5 p.m. <b>Orientación para Miembros de L.A. Care</b> 10 a.m.-6 p.m.	<b>Yoga:</b> 3-4 p.m. 31 <b>Entrenamiento Físico para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>La Pérdida de Memoria, la Demencia y la Enfermedad:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.		<b>**Las clases están sujetas a cambios o cancelación sin aviso previo.</b>