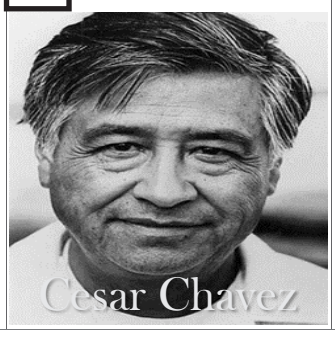
Boyle Heights Family Resource Center

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

March 2017

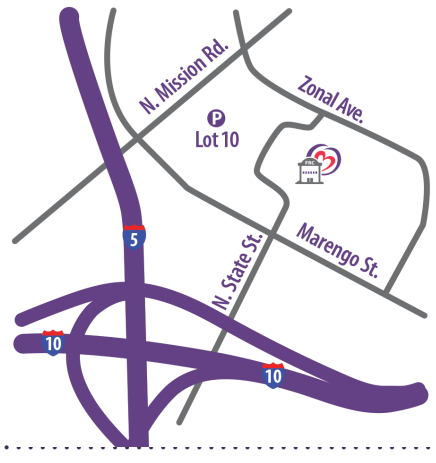
MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
		1 **Diabetes** (Spanish Class) "*With All My Heart*" 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness** 12:30-1:30 p.m. **Breakthrough Parenting** 3-5 p.m.	**2** **Yoga** 12-1 p.m. **Fitness Yoga** 4-5 p.m.	**3** **Registered Dietitian** 8:30 a.m.-4 p.m. **Healthy Cooking Class** *(Spanish Class)* 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness for Kids** 3:45-4:45 p.m.	**4** **Diabetes** *(Spanish Class)* "*With All My Heart*" 9-11 a.m. **CPR / First Aid** *(English Class)* 9 a.m.-12 p.m. **Family Yoga** 9:30-10:30 a.m.
6 **Aerobics** 12-1 p.m.	**7** **Yoga** 1-2 p.m.	**8** **Diabetes** "*Health and Flavor in the Latino Kitchen*" *Spanish:* 10 a.m.-12 p.m. *English:* 3-5 p.m. **Dance Fitness** 12:30-1:30 p.m. **Breakthrough Parenting** 3-5 p.m.	**9** **Yoga** 12-1 p.m. **Fitness Yoga** 4-5 p.m.	**10** **Registered Dietitian** 8:30 a.m.-4 p.m. **Healthy Cooking Class** *(Spanish Class)* 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness for Kids** 3:45-4:45 p.m.	**11** **Diabetes** (Spanish Class) "*Health and Flavor in the Latino Kitchen*" 9-11 a.m. **Family Yoga** 9:30-10:30 a.m.
13 **Aerobics** 12-1 p.m. **Wellness Circle** *"Taking Care of Your Body"* 1-2 p.m.	**14** **Tai Chi** 11 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**15** **Diabetes** (Spanish Class) "*Healthy Mind, Healthy Body*" 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness** 12:30-1:30 p.m. **Breakthrough Parenting** 3-5 p.m.	**16** **L.A. Care Member Orientation** 10 a.m.-5 p.m. **Yoga** 12-1 p.m. **Fitness Yoga** 4-5 p.m.	**17** **Registered Dietitian** 8:30 a.m.-4 p.m. **Healthy Cooking Class** *(Spanish Class)* 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness for Kids** 3:45-4:45 p.m.	**18** **Diabetes** *(Spanish Class)* "*Healthy Mind, Healthy Body*" 9-11 a.m. **CPR / First Aid** *(Spanish Class)* 9 a.m.-12 p.m. **Family Yoga** 9:30-10:30 a.m.
20 **Aerobics** 12-1 p.m.	**21** **Love Your Heart** *(English Class)* 10 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**22** **Diabetes** "*Power Over Diabetes*" Spanish: 10 a.m.-12 p.m. English: 3-5 p.m. **Dance Fitness** 12:30-1:30 p.m. **Breakthrough Parenting** 3-5 p.m.	**23** **Yoga** 12-1 p.m. **Fitness Yoga** 4-5 p.m.	**24** **Healthy Cooking Class** *(Spanish Class)* 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness for Kids** 3:45-4:45 p.m.	**25** **3rd Anniversary Celebration** **11 a.m.- 2 p.m.** The Wellness Center AT THE HISTORIC GENERAL HOSPITAL
27 **Aerobics** 12-1 p.m.	**28** **Tai Chi** 11 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**29** **Diabetes** (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. **Dance Fitness** 12:30-1:30 p.m. **Breakthrough Parenting** 3-5 p.m.	**30** **Yoga** 12-1 p.m. **Fitness Yoga** 4-5 p.m.	**31** **CLOSED**  	

Free Health Education and Exercise Classes

Class space is limited *(first come, first serve)*.

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. ***Child care available upon request***.

- **CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Receive a certification card once the course is completed. *Classes are offered in English and Spanish*. No child care available.
  Call to register or register online: http://www.acls123.com/free-cpr-aed-first-aid-los-angeles/
- **L.A. Care Member Orientation** Members are encouraged to attend our monthly orientations to learn more about your benefits. ***Medi-Cal*** and ***IHSS*** members can get their orientation Monday-Friday 8:30 a.m.-5 p.m. ***L.A. Care Covered*** and ***Cal MediConnect*** members should call to schedule an appointment.
- **Breakthrough Parenting** Learn how the powerful influence parents have on children make a long-lasting positive or negative effect into their adulthood. Class is a series and court order approved. **Call for more details or to sign up!**
- **Aerobics** *Level: Intermediate-Advanced* (Ages 18+).
- **Love Your Heart** This session helps adults on how to prevent and manage high blood pressure and high cholesterol.



The Wellness Center at the Old General Hospital
1200 N. State, St., Ste 1069
Los Angeles, CA 90033

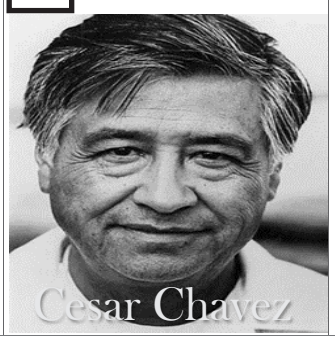
1.877.287.6290
1.213.294.2840
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN®

Boyle Heights Centro de Recursos Familiares

SU CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

Marzo 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
		1 **Diabetes** (Clase en Español) *"De Todo Corazón"* 10a.m.-12p.m. **Baile Aeróbico** 12:30-1:30 p.m. **Cultivando Familias** 3-5 p.m.	**2** **Yoga** 12-1 p.m. **Yoga Nivel Avanzado** 4-5 p.m.	**3** **Dietista Certificada** *8:30 a.m.-4 p.m.* **Cocina Saludable** (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. **Entrenamiento Físico Para Niños** 3:45-4:45 p.m.	**4** **Diabetes** (Clase en Español) *"De Todo Corazón"* 9-11 a.m. **RCP/ Primeros Auxilios** *(*Clase en Inglés*)* 9 a.m.-12 p.m. **Yoga Para Familias** 9:30-10:30 a.m.
6 **Aeróbicos** 12-1 p.m.	**7** **Yoga** 1-2 p.m.	**8** **Diabetes** *"Salud y Sabor en la Cocina Latina"* Español:10 a.m.-12 p.m. Inglés: 3-5 p.m. **Baile Aeróbico** 12:30-1:30 p.m. **Cultivando Familias** 3-5 p.m.	**9** **Yoga** 12-1 p.m. **Yoga Nivel Avanzado** 4-5 p.m.	**10** **Dietista Certificada** *8:30 a.m.-4 p.m.* **Cocina Saludable** (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. **Entrenamiento Físico Para Niños** 3:45-4:45 p.m.	**11** **Diabetes** (Clase en Español) *"Salud y Sabor en la Cocina Latina"* 9-11 a.m. **Yoga Para Familias** 9:30-10:30 a.m.
13 **Aeróbicos** 12-1 p.m. **Círculo de Bienestar** *"Cuidando de tu Cuerpo"* *1*-2 p.m.	**14** **Tai Chi** 11 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**15** **Diabetes** (Clase en Español) *"Mente Sana, Cuerpo Sano"* 10 a.m.-12 p.m. **Baile Aeróbico** 12:30-1:30 p.m. **Cultivando Familias** 3-5 p.m.	**16** **Orientación Para Miembros de L.A. Care** 10 a.m.-5 p.m. **Yoga** 12-1 p.m. **Yoga Nivel Avanzado** 4-5 p.m.	**17** **Dietista Certificada** *8:30 a.m.-4 p.m.* **Cocina Saludable** (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. **Entrenamiento Físico Para Niños** 3:45-4:45 p.m.	**18** **Diabetes** (Clase en Español) *"Mente Sana, Cuerpo Sano"* 9-11 a.m. **RCP/ Primeros Auxilios** *(*Clase en Español*)* 9 a.m.-12 p.m. **Yoga Para Familias** 9:30-10:30 a.m.
20 **Aeróbicos** 12-1 p.m.	**21** **Ama tu Corazón** (Clase en Inglés) 10 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**22** **Diabetes** *"El Poder Sobre la Diabetes"* Español:10 a.m.-12 p.m. Inglés: 3-5 p.m. **Baile Aeróbico** 12:30-1:30 p.m. **Cultivando Familias** 3-5 p.m.	**23** **Yoga** 12-1 p.m. **Yoga Nivel Avanzado** 4-5 p.m.	**24** **Cocina Saludable** (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. **Entrenamiento Físico Para Niños** 3:45-4:45 p.m.	**25** **Celebración del 3er Aniversario** **11 a.m.- 2 p.m.** The Wellness Center AT THE HISTORIC GENERAL HOSPITAL
27 **Aeróbicos** 12-1 p.m.	**28** **Tai Chi** 11 a.m.-12 p.m. **Yoga** 1-2 p.m.	**29** **Diabetes** *(*Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. **Baile Aeróbico** 12:30-1:30 p.m. **Cultivando Familias** 3-5 p.m.	**30** **Yoga** 12-1 p.m. **Yoga Nivel Avanzado** 4-5 p.m.	**31** **CERRADO**  	

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio

*Espacio en 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 con previo aviso.***

- **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de CPR y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés.Las *clases se ofrecen en inglés y en español. No hay cuidado de niños.*
  Llame para regístrarse o regístrarse en línea: http://www.acls123.com/free-cpr-aed-first-aid-los-angeles/
- **Orientación Para Miembros de L.A. Care** Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios. *Miembros con* ***Medi-Cal*** *o* ***IHSS*** *pueden recibir su orientación de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. Miembros con* ***L.A. Care Covered*** *o* ***Cal MediConnect*** *deben llamar y hacer una cita.*
- **Ama tu Corazón** Esta sesión ayuda a los adultos en cómo prevenir y controlar la presión arterial alta y el colesterol alto.
- **Cultivando Familias** Aprenda la poderosa influencia que tienen los padres sobre los niños hace un duradero efecto positivo o negativo hacia sus vidas adultas. Sesión de 10 clases y orden judicial aprobada. **Llame para obtener más información.**
- **Aerobicos** Póngase en forma en la *clase del Nivel Intermedio-Avanzado.*

Horario del centro:
Lunes a Viernes: 8:30 a.m. - 5 p.m.
Sábado: 9 a.m. - 12 p.m.

1.877.287.6290
1.213.294.2840
lacare.org/frc

L.A. Care HEALTH PLAN®