



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Classes in the following colors are offered at their respective site:</b> Community Information Center, Medical Plaza II Suite 1100 * = Community Garden, 1718 Bridge St. * = State Street Recreation Center, 716 N. State St.			1 10:00 AM Strengthening Class*	2 10:00 AM Zumba*
5 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Guided Meditation	6 10:00 AM Knitting Club	7 9:00 AM Exercise with Joel 10:00 AM Reading Club: Becoming	8 10:00 AM Strengthening Class*	9 10:00 AM Zumba*
12 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Kidney Smart – A Kidney Health Workshop	13 10:00 AM Knitting Club	14 9:00 AM Exercise with Joel 10:00 AM Cinema at the Center	15 10:00 AM Strengthening Class*	16 10:00 AM Zumba*
19 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Traumatic Stress Due to Migratory Laws – Mental Health	20 10:00 AM Knitting Club	21 9:00 AM Exercise with Joel 10:00 AM Diabetes Support Group with Ana 11:00 AM Reading Club: Becoming	22 10:00 AM Strengthening Class*	23 10:00 AM Zumba*
26 9:00 AM Exercise for Arthritis 10:00 AM Bible Study	27 10:00 AM Knitting Club 12:00 PM Mental Health: Depression	28 9:00 AM Exercise with Joel 10:00 AM Gardening Club*	29 10:00 AM Strengthening Class*	30 10:00 AM Zumba*

## WHITE MEMORIAL COMMUNITY INFORMATION CENTER

1700 East Cesar E. Chavez Ave., Suite 1100, Los Angeles, CA 90033  
323-307-8937

Health education classes are offered in  
Spanish, unless otherwise noted.



Calendario de eventos  
del programa de bienestar  
para adultos mayores

# White Memorial

## Agosto 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Las clases en los siguientes colores se ofrecen en sus respectivos sitios:</b> Centro Comunitaria de Información, Plaza médica II Suite 1100 * = Jardín comunitario, 1718 Bridge St. * = Centro de recreación de State Street, 716 N. State St.</p>			1 10:00 AM Fortalecimiento*	2 10:00 AM Zumba*
5 9:00 AM Ejercicio para el artritis 10:00 AM Meditación Guiada	6 10:00 AM Club de Tejido	7 9:00 AM Ejercicio con Joel 10:00 AM Club de Lectura: Becoming	8 10:00 AM Fortalecimiento*	9 10:00 AM Zumba*
12 9:00 AM Ejercicio para el artritis 10:00 AM Kidney Smart – Un taller de salud renal	13 10:00 AM Club de Tejido	14 9:00 AM Ejercicio con Joel 10:00 AM Cine en el centro	15 10:00 AM Fortalecimiento*	16 10:00 AM Zumba*
19 9:00 AM Ejercicio para el artritis 10:00 AM Estrés Traumático Por Razones de Leyes Migratorias – Salud Mental	20 10:00 AM Club de Tejido	21 9:00 AM Ejercicio con Joel 10:00 AM Grupo de apoyo de diabetes con Ana 11:00 AM Club de Lectura: Becoming	22 10:00 AM Fortalecimiento*	23 10:00 AM Zumba*
26 9:00 AM Ejercicio para el artritis 10:00 AM Estudio Bíblico	27 10:00 AM Club de Tejido 12:00 PM Salud Mental: Depresión	28 9:00 AM Ejercicio con Joel 10:00 AM Club de jardinería*	29 10:00 AM Fortalecimiento*	30 10:00 AM Zumba*

### WHITE MEMORIAL COMMUNITY INFORMATION CENTER

1700 East Cesar E. Chavez Ave., Suite 1100, Los Angeles, CA 90033  
323-307-8937

