

‘스포츠 라인댄스’ 동호회 신입 회원 모집



▲ 스포츠 라인댄스 동호회 회원들이 라인댄스를 추고 있다. 사진=Sandy Kim

라하브라와 아테시아에서 운영되고 있는 ‘스포츠 라인댄스’ 동호회에서 신입회원을 모집한다.

운영 장소와 시간은 다음과 같다.

- 라하브라: 305 E La Habra Blvd., La Habra, CA 90631, 월·목요일 오전 10시 30분~12시
- 아테시아: 11976 Artesia Blvd., Artesia, CA 90701, 화

요일 오전 10시 30분~12시

강사는 2014년부터 스포츠 라인댄스를 지도해오고 있는 Sandy Kim 씨이며 강좌는 한국어로 진행된다.

등록비는 일주일에 두 차례 참여하는 경우 월 80달러, 한 차례 참여하는 경우는 회당 10달러이다.

라인댄스는 파트너 없이 여러 명이 줄을 맞춰 추는 춤으로, 방향을 좌우로 바꾸거나 팔다리를 반복적으로 움직이는 게 특징이다. 일반인이 걷는 속도와 비슷한 빠르기의 음악에 맞춰 춤을 추기 때문에 남녀노소 누구나 따라할 수 있다. 스트레스 해소 등 정신 건강 증진은 물론이고 관절과 근육을 골고루 사용하기 때문에, 관절염이나 골다공증 등 만성질환 예방에도 도움이 된다. 또, 반복적인 동작으로 인지력과 사고력, 판단력을 증진시켜 주고, 다양한 동작과 스텝을 익혀야 하기 때문에 치매 예방 효과도 있다. 1시간만 추어도 1만보를 걸은 것과 비슷한 건강 효과가 있다는 연구결과도 있다.

▶ 문의: (562) 279-4200

라팔마시, ‘Festival of Nations’ 개최

라팔마시가 4월 29일(토) ‘La Palma Festival of Nations’ 축제를 연다.

‘La Palma Festival of Nations’는 지역 학교, 단체, 주민, 지역 기업 등이 참여해 춤과 공연, 전시, 가두 행진(퍼레이드)등을 통해 라팔마의 문화유산을 기념하는 축제이다.

축제 당일 오전 10시 30분부터 Walker Street (Houston Ave ~ La Palma Ave)에서 열리는 가두행진을 필두로 오전 11시 30분부터 오후 6시까지 센트럴파크 파빌리온(7821 Walker street, La Palma, CA 90632)에서 놀이기구를 비롯해 푸드트럭, 맥주/와인 가든, 공연 및 전시, 음악과 댄스 공연 등 다양한 프로그램들이 축제 참가자들의 흥을 돋운다.

한국 문화 공연 무대에는 오후 3시 30분 무렵 이정임 무용단이 올라 화관무, 소고춤, 부채춤 등 한국의 전통 무용을 선보인다.

3세 이상의 모든 축제 참가자는 손목 밴드를 착용해야



▲ 2022년 ‘La Palma Festival of Nations’에 참여한 이정임 무용단이 부채춤을 선보이고 있다. 사진=event-newsenterprise.com

한다. 손목 밴드는 cityoflapalma.org/festival에서 구입할 수 있다. 사전 판매 기간인 28일까지는 20달러(온라인 구매 시 행사 당일 현장 수령), 행사 당일 현장에서는 25달러에 판매한다. 구매 후 환불되지 않는다.

축제와 관련한 더 자세한 내용은 www.cityoflapalma.org/553/Festival-of-Nations에서 확인할 수 있다.

밴드 ‘봄여름가을겨울’ 자선 콘서트



비영리단체인 옥주재단(대표 앤드루 이)이 오는 5월 12일 오후 7시 30분 세리토스 퍼포밍아트센터(Cerritos Center for the Performing Arts, 18000 Park Plaza Drive, Cerritos, CA 90703)에서 밴드 ‘봄여름가을겨울’ 자선콘서트를 연다. ‘봄여름가을겨울’은 1986년 결성돼 1980년 중반 한국 록음악의 중흥기를 이끌었던 밴드이다.

‘희망의 음악(Music of Hope)’이라는 주제로 열리는 이번 콘서트는 남가주 한인사회에서 활발한 자선 활동을 펼치고 있는 ●북한 주민 인권과 자유를 위한 ‘LINK(Liberty in North Korea)’ ●시니어 봉사단체 ‘소망 소사이어티’ ●발달 장애 아동 청소년들에게 다양한 교육 서비스와 프로그램을 지원하는 ‘한미특수교육센터(KASEC)’ ●장애인들과 함께 꿈과 소망 믿음을 나누는 ‘남가주 밀알 선교단(Milal Mission)’ 등 5개 단체를 후원하기 위해 기획됐다.

앤드루 이 대표는 “소외계층과 약자의 권익을 보호해 오고 있는 한인 단체들을 지원하고 기부 문화 정착의 기틀을 마련하기 위해 이번 행사를 기획하게 됐다.”면서 “향후 더 많은 단체를 발굴, 지원하겠다.” 거 말했다.

콘서트 티켓은 옥주 재단과 세리토스 퍼포밍 센터 웹사이트(tickets.cerritoscenter.com/7057/7059) 등에서 구입할 수 있다. 가격은 60달러~250달러이다. VIP 좌석(플래티넘 5,000달러·골드 3,000달러·실버 1,500달러) 티켓 구매 및 별도의 기부는 옥주 재단 웹사이트(okjoofoundation.org)에서 가능하다.

SC FOOT AND ANKLE CENTER

YouTube “건강한발TV”를 검색, 구독/좋아요/알림 설정으로 더 많은 정보를 받아 보세요!

강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center scfootnankle.com

당뇨 신발
보험 적용 & 문의 환영

Medi-Cal
0세부터 20세까지

— 전문 발&발목 질환 진료과목 —

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발·발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

강현국
Hyun Kang DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

김상엽
Sang Kim DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm/ 2pm-6pm 토 9am-2pm
OC 월~금 9am-12pm/ 1pm-5pm 토 9am-2pm
Torrance 월~금 9am-12pm/ 1pm-5pm

LA Office
213) 352-1090
520 S. Virgil Ave. #105
Los Angeles CA 90020

OC Office
714) 735-8588
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623

Torrance
424) 305-4417
3400 Lomita Blvd. #305
Torrance, CA 90505

FAX 562)249-8443
ID : scfoot
scfootnankle@gmail.com