

VISALIA

camimine con un DOCTOR

EMPEZANDO ENERO 2022

2DO SABADO DE CADA MES
8:00 AM - 9:15 AM

BLAIN PARK:
3101 S. COURT ST.,
VISALIA, CA 93277

ESTE GRUPO DIRIGIDO POR MÉDICOS ES UN LUGAR DIVERTIDO Y SEGURO PARA SALIR A CAMINAR, APRENDER SOBRE LA SALUD Y CONOCER NUEVOS AMIGOS.

¡EL EVENTO ES GRATIS Y TODOS SON BIENVENIDOS!

REGISTRO: 8 AM
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: 8:15 AM
CAMINAR: 8:30 AM
¡Bocadillos Saludables y Premios!



TEMA DE SALUD	2DO SÁBADO DEL MES
Aptitud Mental y Actividad Física	8 de Enero
Maneras de Reducir la Hipertensión	2 de Febrero
El Poder Sanador de Alimentos Saludables	12 de Marzo
La Jardinería y los Beneficios Para la Salud	9 de Abril
Manejando el Estrés	14 de Mayo
Los Beneficios de Caminar en la Naturaleza Kaweah Oaks Preserve 29979 Rd. 182, Visalia	11 de Junio
Experiencias Adversas de la Niñez	9 de Julio
Conocimiento de la Sepsis	13 de Agosto
Todo lo que Necesita Saber Acerca de las Vacunas	10 de Septiembre
Artritis	8 de Octubre
Diabetes Tipo 1	12 de Noviembre
Mantenerse Saludables Durante los Días Festivos	10 de Diciembre

INFORMACIÓN: (559) 624-2416



Humana



HHSA
Public Health



a californiahealth+ center
Your Health. Our Mission.

