

Learn to Live a Healthy Life

Free!

7 Week Program!

Want to learn how to manage and prevent serious health problems?

Program Includes:

- Manage ongoing health problems
- Manage your Diabetes
- Manage blood pressure
- Healthy Lifestyle Education
- Relaxation Techniques



Dates: *Thursdays*

August 9th- September 20th

Time:

10:00am -12:30pm

Place:

Las Palmas Park

505 S Huntington St.

San Fernando, CA 91340



To register, please contact:

Andrea Garcia at (818) 718-5903 or andrea.garcia3@dignityhealth.org



Dignity Health®

Northridge Hospital
Medical Center



Aprenda a Vivir Una Vida Saludable

¡Gratis!

¡Programa de 7 semanas!

¿Quieres aprender a manejar y prevenir problemas serios de su salud?

Programa incluye:

- Educación sobre Estilo de Vida Saludable
- Técnicas de Relajación
- Manejo de Diabetes
- Revisar su presión arterial
- Manejo personal de su salud



Fechas: Jueves

9 de agosto - 20 de septiembre

Tiempo:

10:00am - 12:30pm

Lugar:

Las Palmas Park

505 S Huntington St.

San Fernando, CA 91340



Para registrarse, por favor comuníquese a:

Andrea Garcia at (818) 718-5903 o andrea.garcia3@dignityhealth.org



Dignity Health®
Northridge Hospital
Medical Center



**THE CITY OF
SAN FERNANDO**