

Week 1: May 5

Walk & Stretch
9am-10am

Week 2: May 12

Painting with Parks
11am-12pm

Week 3: May 19

The Art of
Journaling
10am-11am

Week 4: May 26

Meditation &
Breathing
9:30am-10:30am

Wellness Wednesday



at Las Palmas Park

May is Mental Health Awareness
Month

Let's raise awareness and reduce the
stigma on mental health.

Join us every Wednesday in May to
learn how to boost your mental
health.

For seniors 55+

Register today at (818) 898-7340.
Limited Spaces.

*Classes will meet at the outdoor
picnic tables.*

- All participants must wear a mask; and
- Must adhere to all social distancing regulations

Semana 1:
5 de mayo

Caminar y estirar
9am-10am

Miércoles de bienestar



en el parque de Las Palmas

Semana 2:
12 de mayo

Pintar con el parque
11am-12pm

Mayo es el mes de conciencia de salud
mental

Vamos a aumentar la conciencia y
reducir el estigma en salud mental.

Semana 3:
19 de mayo

El arte de escribir
un diario
10am-11am

Únase a nosotros todos los miércoles de
mayo para aprender cómo mejorar su
salud mental.

Para personas mayores de 55 años

Regístrese hoy al (818) 898-7340.
Espacios limitados.

Semana 4:
26 de mayo

Meditación y
respiración
9:30am-10:30am

*Las clases se reunirán en las mesas de
picnic al aire libre.*

- Todos los participantes deben usar un tapabocas.
- Debe cumplir con todas las regulaciones de distanciamiento social.