

\$ = Fee for class



FEBRUARY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 10:30am Chair Zumba \$ 12pm Matinee	2 9am Chair Yoga \$ 11am Park Bingo \$	3
4 1:30pm Senior Club Meeting	5 9am LA Food Bank 9am Music Practice Sessions 10am Tie-Dye Monday 10am Pickleball @ LP	6 9am Music Class \$ 9am Park Bingo @RP \$ 10am Adult Coloring 10am Valentine's Card Making 10:30am Senior Zumba	7 8:30am Walkable Wednesday 9am Crafty Ladies 9:30am Technology Workshop in English Part 1 10am Birthday Celebration	8 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 9am Platicas de la vida 10am Charla con Dra. Janet Yanez 10:30am Chair Zumba \$	9 9am Chair Yoga \$ 11am Valentine's Park Bingo \$	10
11	12 9am Music Practice Sessions 10am Pickleball @ LP	13 9am Music Class \$ 9am Park Bingo @RP \$ 10am Adult Coloring 10:30am Senior Zumba	14 8:30am Walkable Wednesday 9am Crafty Ladies 9:30am La Amistad Cafe ~ Tech Wednesday~	15 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 10:30am Chair Zumba \$	16 9am Chair Yoga \$ 11am Park Bingo \$	17 7pm Valentine's Senior Dance \$
18	19 Facility closed in observance of 	20 9am Music Class \$ 9am Park Bingo @RP \$ 10am Adult Coloring 10:30am Senior Zumba	21 8:30am Walkable Wednesday 9am Crafty Ladies 9:30am Technology Workshop in Spanish Part 1 ~ Tech Wednesday~	22 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 9am Platicas de la vida 10:30am Chair Zumba \$	23 9am Chair Yoga \$ 11am Park Bingo \$	24 Senior Trip San Diego Wild Safari Park \$
25	26 9am Music Practice Sessions 10am Pickleball @ LP	27 9am Music Class \$ 9am Park Bingo @RP \$ 10am Adult Coloring 10:30am Senior Zumba	28 8:30am Walkable Wednesday 9am Crafty Ladies ~ Tech Wednesday~	29 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 10:30am Chair Zumba \$		

EXERCISE FOR SENIORS 55+

SENIOR ZUMBA

Tuesdays
10:30 am - 11:30 am

Sponsored by  OPTUM®

MOVEMENT FOR LIFE

Thursday
8am - 10 am

\$10 /month

CHAIR ZUMBA

Thursdays
10:30 am - 11:30 am

\$10 /month

CHAIR YOGA

Fridays
9 am - 10 am

\$30 /month

LAS PALMAS PARK - GYM
505 HUNTINGTON ST.

Seniors 55+ are welcomed.

Birthday Celebrations

at Las Palmas Park

Every first Wednesday of the month.
10:00 am - 11:00 am

Sponsored by  Pink Tree Insurance

MATINEE



**THURSDAY,
FEBRUARY 1
12PM
LAS PALMAS PARK**

THE CITY OF
SAN FERNANDO

SAVE THE DATE

MATINEE - THE PRINCESS BRIDE
THURSDAY, FEBRUARY 1
12:00PM

VALENTINE'S DAY CARD MAKING
TUESDAY, FEBRUARY 6
10AM-11AM

LA AMISTAD CAFÉ
Stop by our cafe to enjoy a coffee tea and pastries with lounge sitting available.
WEDNESDAY, FEBRUARY 14
9:30AM-11:30AM

 OPTUM®

Pláticas de la Vida con café

Acompáñenos para charlar sobre la vida y conversar sobre nuestro dolor emocional, nuestras ansiedades, y mucho mas

9 AM
LAS PALMAS PARK
505 S. HUNTINGTON ST.

8 de febrero

7 de marzo

22 de febrero

21 de marzo



818.898.7340

WWW.SFCITY.ORG/SFRECREATION

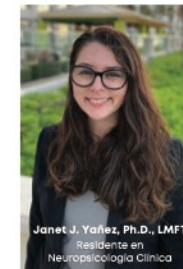


Sus memorias importan

una charla con
Dra. Janet J. Yañez



¿Le interesa saber cómo cuidar la salud de su cerebro? Aprenda cómo hablar con un médico sobre problemas de la memoria, qué hacer cuando nota signos y síntomas de deterioro cognitivo y por qué el recibir una detección temprana puede ser útil para su salud y su calidad de vida.



Janet J. Yañez, Ph.D., LMFT
Residente en Neuropsicología Clínica

Janet J. Yañez obtuvo su Ph.D. en Psicología Clínica de la Universidad Internacional de Alliant en Los Ángeles, California. Actualmente, está en residencia posdoctoral en neuropsicología en el Instituto Semel de UCLA, parte del Centro Neuropsiquiátrico Hispano de Excelencia. Sus enfoques incluyen evaluaciones neuropsicológicas bilingües, la defensa de la salud mental, y la investigación en cuidado de la demencia en la población Latinx.

Jueves, 8 de febrero • 10-11:30AM
LAS PALMAS PARK
505 S. Huntington St, San Fernando, CA 91340

Se servirá un desayuno ligero.

¡Regístrate Hoy y Recibe un Regalo!

Inscríbese con anticipación y obtenga un regalo. Regístrese en persona en la oficina de Las Palmas Park o llame al (818) 898-7340.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org



Para la protección de nuestro equipo y de nuestra comunidad, Alzheimer's Los Angeles recomienda firmemente a todos los participantes que se vacunen completamente contra el COVID-19 y que usen mascararas. Los participantes que no se sientan bien, hayan estado en contacto con alguien que esté enfermo o tenga síntomas de COVID-19 deben quedarse en casa.