

\*\$ = Costo por actividad

# OCTUBRE



/ 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
29	30	1 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @RP \$ 10:30am Zumba Gold	2 8:30am Miércoles de Caminar 9am Crafty Ladies 10am Celebración de cumpleaños 10-11:30am Baile mixto en línea \$	3 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 9-10:30am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos 10:30am Zumba en silla\$ 12pm Matiné	4 9am Yoga en la silla \$ 9:30am Charlas médicas 11am Bingo en el parque \$	5
6 1:30pm Junta del club	7 9am LA Banco de comida 9am Sesión de práctica musical 9:30-11am Clase de arcilla del día de los muertos \$ 10am Pickleball @ LP	8 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	9 8:30am Miércoles de Caminar 9am Crafty Ladies 9:30-10:30am Intro a computadoras 10-11:30am Baile mixto en línea \$ 12pm Charlas médicas ~Miércoles de tecnología~	10 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida con café 10:30am Zumba en silla\$	11 9am Yoga en la silla \$ 11am Bingo en el parque \$	12 Viaje: \$ Morongo Casino
13	14 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball @ LP	15 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	16 8:30am Miércoles de Caminar 9am Crafty Ladies 10-11:30am Baile mixto en línea \$ ~Miércoles de tecnología~	17 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 10:30am Zumba en silla\$	18 9am Yoga en la silla \$ 11am Bingo en el parque \$	19 Baile de Halloween
20	21 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball @ LP	22 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	23 8:30am Miércoles de Caminar 9am Crafty Ladies 9:30-10:30am Intro a computadoras 10-11:30am Baile mixto en línea \$ 12pm Charlas médicas ~Miércoles de tecnología~	24 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida con café 10:30am Zumba en silla\$	25 9am Yoga en la silla \$ 11am Bingo en el parque \$	26 11am-4pm Día de los muertos @RP
27	28 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball @ LP	29 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	30 8:30am Miércoles de Caminar 9am Crafty Ladies 10-11:30am Baile mixto en línea \$ ~Miércoles de tecnología~	31 8am Movement for life \$ 9am Clase de Canto \$ 10:30am Zumba en silla\$ 12pm Fiesta de disfraces de Halloween \$		

\*Revised 9/25/24\*

THE CITY OF **SAN FERNANDO**

**DÍA DE MUERTOS**

**TALLER DE BARRO**

*Día de los muertos*

**Precio: \$5**  
Materiales proporcionados

**LUNES,  
7 DE OCTUBRE  
9:30AM-11:00AM**

**LAS PALMAS PARK - PATIO**

Únase a nosotros para una clase excitante en la que transformará barro de modelar en un arte de calavera, adornado con flores vibrantes y perlas deslumbrantes.

Se proporcionará café, pan dulce y una rifa.

Para más información llame al: 818-898-7340

**REGÍSTRESE ANTES DEL MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE.**

PARA PERSONAS DE 55 AÑOS Y MAYORES

# OCTUBRE 2024

**MATINÉ**

EN EL PARQUE LAS PALMAS

Mario Moreno "Cantinflas" Rosita Aranas y Ángel Garasa en  
**El Señor Fotógrafo**

**JUEVES | 3 DE OCTUBRE | 12:00PM**

Paseando tranquilamente

Para personas de 55 años y mayores

**Miércoles caminable**

**8:30am - 9:00am**

Las Palmas Park - 505 S. Huntington St.

¡Hagámoslo juntos! Acompáñanos todos los miércoles para completar una caminata de 30 minutos a tu ritmo.

**El grupo se reúne en el pabellón.**

Para más información llame:  
818-898-7340

<b>ZUMBA GOLD</b>	<b>WALKABLE WEDNESDAYS</b>
MARTES 10:30 am - 11:30 am Sponsored by OPTUM	MIÉRCOLES 8:30am - 9am Caminata cada miércoles
<b>MOVEMENT FOR LIFE</b>	<b>ZUMBA EN SILLA</b>
JUEVES 10:30 am - 11:30 am <b>\$10 /POR MES</b>	JUEVES 10:30am - 11:30am <b>\$10 /POR MES</b>
<b>YOGA EN SILLA</b>	
Fridays 9am - 10am <b>\$30 /POR MES</b>	

LA CIUDAD DE **SAN FERNANDO**

**Pláticas de la Vida con café**

10 y 24 de octubre  
9:00 AM | ¡Gratis!  
Las Palmas Park

505. S. Huntington St.

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH  
hope, recovery, wellbeing

**Charlas Médicas con Regal Medical Group**

Viernes, 4 de octubre | 9:30 AM - 10:30 AM  
Dieta y nutrición en las personas mayores

**Almorzar y Aprender**

\*\*\*\*SE PROPORCIONAN BOCADILLOS\*\*  
Confirme su asistencia ANTES DEL 4 DE OCTUBRE.

Miércoles, 9 de octubre | 12:00 PM - 1:00 PM  
Medicare 101

Miércoles, 23 de octubre | 12:00 PM - 1:00 PM  
Medicamentos recetados versus medicamentos sin receta

**Las Palmas Park - 505 S. Huntington St.**