

*\$ = Costo por actividad

ABRIL

2025

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		1 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	2 8:30am Miércoles de caminar 9am Crafty Ladies 10am Celebración de cumpleaños	3 9am Clase de Canto \$ 9:30am-11am Alzheimer's LA: Cuidándonos juntos 10:30am Zumba en silla \$	4 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	5 Viaje: Downtown Disney
6 1:30pm Junta del club	7 9am Banco de comida 9am Sesión de práctica musical 9:30am Frasco de primavera \$ 10am Pickleball	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 9:30am Navegación segura II	10 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	11 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	12 Viaje: Soboba Casino
13	14 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	15 9am Clase de música \$ 9am Bingo en el parque @ RP \$ 9:30am Proteína: ¿Estás consumiendo suficiente? con Humana 10am Martes de terapia (colorear para adultos) 10:30am Zumba Gold	16 8:30am Miércoles de caminar 9am Crafty Ladies	17 9am Clase de Canto \$ 10:30am Zumba en silla \$	18 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	19 Spring Jamboree 10am - 1pm GRATIS!
20 	21 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	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 9:30am Siéntete más cómodo con el teclado	24 9am Clase de Canto \$ 9am Pláticas de la vida 10:30am Zumba en silla \$	25 9am Yoga en silla \$ 10:30am Pickleball 11am Bingo en el parque \$	26 Baile de Primavera del Club
27	28 9am Sesión de práctica musical 10am Pickleball	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			

RP- Recreation Park (208 Park Ave.)
 LP- Las Palmas Park (505 S. Huntington St.)

SENIOR GOLDEN FUN LEAGUE PRESENTA

MANUALIDAD DE FRASCO DE PRIMAVERA

LUNES 7 DE ABRIL | 9:30AM - 11:00AM
LAS PALMAS PARK
505 S. HUNTINGTON ST.

\$5.00 / POR PERSONA

- AYUDA PASO A PASO
- 55 AÑOS O MÁS
- MATERIALES INCLUIDOS

REGISTRACIÓN TERMINA
MIÉRCOLES 2 DE ABRIL

¡REGÍSTRATE HOY!



818-898-7340 | SFCITY.ORG/SFRECREATION

Get Medicare-ready with a no-obligation benefits review



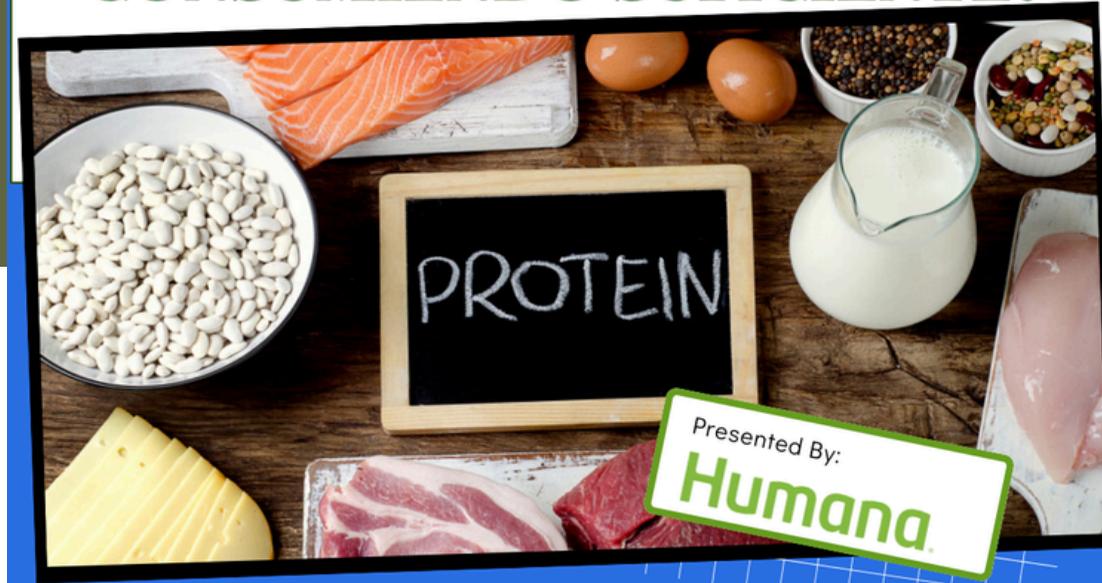
Call a licensed sales agent
Germán Silva
747-295-2835 (TTY: 711)

Humana

CA License #0K61463

ABRIL

COMER BAGELS Y APRENDER PROTEÍNAS: ¿ESTÁS CONSUMIENDO SUFICIENTE?



MARTES
15 DE ABRIL DEL 2025
9:30 am - 10:30 am



LAS PALMAS PARK
505 S. Huntington St.

¡Obtenga la nutrición que necesita con la cantidad adecuada de proteína! Acompáñenos para conocer la importancia de las proteínas, la ingesta recomendada y las mejores fuentes para una salud óptima.

¡Regístrese hoy!

THE CITY OF
SAN FERNANDO

PICKLEBALL

Las Palmas Park
505 S. HUNTINGTON ST.
818-898-7340

- LUNES 10:00AM-12:00PM •
- VIERNES 10:30AM-1:00PM •

Pláticas de la Vida con café

10 de abril y
24 de abril
9:00 AM | ¡Gratis!
Las Palmas Park
505 S. Huntington St.



Próximamente...

Día de las madres - té en el jardín: Mayo 9 | 12pm - 2pm

Senior Fest: Mayo 16 | 8:30am - 1pm



Para más información, llame al 818-898-7340