

WAKE UP!

TO GOOD HEALTH

Blood Pressure and Blood Sugar Screenings

Wednesday, September 6
South Oxnard Senior Center
9:15 AM - 10:45 AM

Thursday, September 14
Colonia Senior Center
10:00 AM - 11:30 AM

Thursday, September 21
Wilson Senior Center
10:00 AM - 11:30 AM

Blood Sugar Only
Thursday, September 28
Plaza Park
10:00 AM - 11:30 AM

Arthritis Exercise Class

Tuesday, September 5 and 26
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

Thursday, September 14 and 28
Wednesday, September 20
10:30 AM - 11:30 AM
Palm Vista Senior Center

Let's Cook

Class participants will make a snack of celery with peanut butter and dried fruit.

Tuesday, September 12
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

Pre-Diabetes and Diabetes: What do I do now?

Wednesday, September 27
5:30 PM - 6:30 PM
Community Health Dept.

Walking Club

Looking for a way to move more?
Join us for a walk! Participants can walk at their pace and ability while making new friends.

Friday, September 8 and 22
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

Locations in Oxnard

Colonia
Senior Center
197 N. Marquita

St. John's Community
Health Dept.
1600 N. Rose Ave.

Palm Vista
Senior Center
801 S. C St.

Plaza Park
500 S. C St.

Wilson
Senior Center
350 N. C St.

South Oxnard
Senior Center
200 Bard Rd.

St. John's reserves the right to cancel and change dates for classes and services.



Dignity Health®

St. John's Regional
Medical Center

St. John's Hospital
Camarillo

¡DESPIERTA!

A LA SALUD!

Examen de azúcar en la sangre y presión arterial

miércoles, 6 de septiembre
South Oxnard Senior Center
9:15 AM - 10:45 AM

jueves, 14 de septiembre
Colonia Senior Center
10:00 AM - 11:30 AM

jueves, 21 de septiembre
Wilson Senior Center
10:00 AM - 11:30 AM

Examen de azúcar en la sangre solamente

jueves, 28 de septiembre
Plaza Park
10:00 AM - 11:30 AM

Clase de ejercicio para la artritis

martes, 5 y 26 de septiembre
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

jueves, 14 y 28 de septiembre
miércoles, 20 de septiembre
10:30 AM - 11:30 AM
Palm Vista Senior Center

Vamos a Cocinar

¡Acompañenos! Los participantes haran un bocadillo de apio, crema de cacahuete y fruta seca.

martes, 12 de septiembre
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

Grupo de Apoyo - Diabetes

El tema de nuestra reunión será Medicamentos, presentado por el Dr. John Ford.

miércoles, 13 de septiembre
5:30 PM - 6:30 PM
Departamento de Salud para la Comunidad en St. John's

Club de Caminar

¡Unete a nosotros para una caminata! Los participantes pueden caminar a su ritmo y habilidad.

viernes, 8 y 22 de septiembre
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

!Bingo!

jueves, 21 de septiembre
10:00 AM - 11:00 AM
Colonia Senior Center

Lugares en Oxnard

Colonia
Senior Center
197 N. Marquita

St. John's Community
Health Dept.
1600 N. Rose Ave.

Palm Vista
Senior Center
801 S. C St.

Plaza Park
500 S. C St.

Wilson
Senior Center
350 N. C St.

South Oxnard
Senior Center
200 Bard Rd.

St. John's reserva el derecho de cancelar o cambiar las fechas y el horario de las clases y los servicios.



Dignity Health®

St. John's Regional
Medical Center

St. John's Hospital
Camarillo