

EVENTOS DE SALUD COMUNITARIA ENERO 2026

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

Examen de azúcar en la sangre y presión arterial
@ Departamento de Salud en St. John's
haz su cita!

6

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 12:30 pm

7

Examen de azúcar en la sangre y presión arterial
@ South Oxnard
9:15 am - 10:45 am

8

Distribución de pañales
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 10:00 am
Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
11:30 am - 2:30 pm
Bingo de verdura y fruta
@ Palm Vista
10:30 am - 11:30 am

9

Club de Caminar
10:00 am - 10:30 am
y

Clase de ejercicio para la Artritis
10:30 am - 11:00 am
@ Colonia Center

12

Gratis! Program educativo de diabetes!
Para hacer su cita gratuita, llame al
805-988-2709

13

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 12:30 pm
Reflexión y plannificación
@ Departamento de Salud en St. John's
10:00 am - 11:00 am

14

Clase de ejercicio para la Artritis
@ South Oxnard
9:00 am - 9:30 am
Examen de azúcar en la sangre y presión arterial @ Colonia Center
10:00 am - 11:30 am

15

Distribución de pañales
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 10:00 am
Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
11:30 am - 2:30 pm

16

Club de Caminar
10:00 am - 10:30 am
y
Clase de ejercicio para la Artritis
10:30 am - 11:00 am
@ Colonia Center

19

20

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 12:30 pm
Vamos a Cocinar: Ensalada de frutas con yogur @ Colonia Center
10:30 am - 11:30 am

21

Clase de ejercicio para la Artritis
@ South Oxnard
9:00 am - 9:30 am
Examen de azúcar en la sangre y presión arterial @ Wilson Center
10:00 am - 11:30 am

22

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
11:30 am - 2:30 pm
Examen de azúcar en la sangre @ Plaza Park
9:00 am - 11:30 am

23

Club de Caminar
10:00 am - 10:30 am
y
Clase de ejercicio para la Artritis
10:30 am - 11:00 am
@ Colonia Center

26

Vamos a Cocinar: Jugo Verde
@ Colonia Center
10:30 am - 11:30 am

27

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
9:00 am - 12:30 pm

28

Clase de ejercicio para la Artritis
@ South Oxnard
9:00 am - 9:30 am

29

Distribución de Alimentos
@ Iglesia de Cristo Rey
11:30 am - 2:30 pm
Mente y Cuerpo Activo
@ Colonia Senior Center
10:30 am - 11:30 am

30

Club de Caminar
10:00 am - 10:30 am
y
Clase de ejercicio para la Artritis
10:30 am - 11:00 am
@ Colonia Center



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

805-988-2865

Christ the King Church
535 Cooper Rd.

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

