

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Bingo de verdura y fruta @ Colonia Center 10:30 am - 11:30 am	3 Distribución de Alimentos @ Iglesia de Cristo Rey 9:00 am - 12:30 pm Gratis! Program educativo de diabetes! Para hacer su cita gratuita, llame al 805-988-2709	4 Examen de azúcar en la sangre y presión arterial @ South Oxnard 9:15 am - 10:45 am	5 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	6 Club de Caminar 10:00 am - 10:30 am y Clase de ejercicio para la Artritis 10:30 am - 11:00 am @ Colonia Center
9 Vamos a Cocinar: Fortalecete con Verduras @ Colonia Senior Center 10:30 am - 11:30 am	10 Distribución de Alimentos @ Iglesia de Cristo Rey 9:00 am - 12:30 pm Grupo de Apoyo: Fortalecete con Verduras @ Departamento de Salud en St. John's 10:00 am - 11:00 am	11 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	12 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	13 Club de Caminar 10:00 am - 10:30 am y Clase de ejercicio para la Artritis 10:30 am - 11:00 am @ Colonia Center
16 Examen de azúcar en la sangre y presión arterial @ Departamento de Salud en St. John's haz su cita!	17 Distribución de Alimentos @ Iglesia de Cristo Rey 9:00 am - 12:30 pm	18 Clase de ejercicio para la Artritis @ South Oxnard 9:00 am - 9:30 am Examen de la presión arterial @ Wilson Center 10:00 am - 11:30 am	19 Distribución de pañales @ Iglesia de Cristo Rey 8:30 am - 9:30 am Distribución de Alimentos @ Iglesia de Cristo Rey 11:30 am - 2:30 pm Vituity Cares-Clinica gratuita @ Christ the King Church 11:30 am - 2:30 pm	20 Club de Caminar 10:00 am - 10:30 am y Clase de ejercicio para la Artritis 10:30 am - 11:00 am @ Colonia Center
23 Ejercicio de equilibrio para prevenir caídas @ Wilson Center 10:00 am - 11:00 am	24 Distribución de Alimentos @ Iglesia de Cristo Rey 9:00 am - 12:30 pm	25 Clase de ejercicio para la Artritis @ South Oxnard 9:00 am - 9:30 am	26 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	27 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

Christ the King Church
535 Cooper Rd.

Camarillo Public Library
4101 Las Posas Rd.

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

