

JOIN US FOR OUR FREE WORKSHOPS AT THE PARK

WHERE: EL CARISO PARK COMMUNITY CENTER
13100 HUBBARD STREET
SYLMAR, CA 91342

This program is a collaboration between the Los Angeles County Departments of Parks and Recreation and Public Health Community and Field Services Division Service Planning Area (SPA) 2 San Fernando Valley & Santa Clarita Valley

SEE BELOW FOR DATES AND TIMES

When: Date	Time and activity	Time and activity
July 18, 2022	9:30am to 10:30am Physical Activity	10:30am to 11:30am Healthy Living for Your Brain and Body

If you need more information or have questions, please email Kenia at spa2@ph.lacounty.gov or call (818)904-8953

COVID-19 Protocols: Masks and the COVID-19 vaccine are strongly recommended. For more information or how to get a COVID-19 vaccine, visit [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinate.lacounty.gov)

Healthy Eating Workshops



During these workshops, we will learn how to read nutrition facts labels, plan healthy meals, shop on a budget, and more!

Physical Activity Classes



Hands-Only CPR Trainings



NOTE: NO CPR certification card is provided.



COUNTY OF LOS ANGELES DEPARTMENT OF
Parks & Recreation

ÚNASE A NOSOTROS PARA NUESTROS TALLERES GRATUITOS EN EL PARQUE

Donde: Centro comunitario del parque el Cariso
13100 Hubbard St., Sylmar, CA 91342

Este programa es una colaboración entre los departamentos de parques y recreaciones del Condado de Los Ángeles y la división de servicios comunitarios y de campo de salud pública (SPA 2) Valles de San Fernando y Santa Clarita

VEA A CONTINUACIÓN LAS FECHAS Y HORAS

Cuando: Fecha	Hora y actividad	Hora y actividad
Julio 18, 2022	9:30am – 10:30am Actividad física	10:30am – 11:30am Vida saludable para su cerebro y cuerpo

Si necesita más información o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a Kenia a spa2@ph.lacounty.gov o llame (818)904-8953

COVID-19 Protocolos: Se recomienda encarecidamente mascarillas y la vacuna contra el COVID-19. Para obtener más información o cómo vacunarse contra el COVID-19, visite VacunateLosAngeles.com

Talleres de Alimentación Saludable



Durante estos talleres, aprenderemos a leer las etiquetas de información nutricional, planificar comidas saludables, comprar con un presupuesto ajustado y mucho más.

Clases de actividad física



Capacitación de RCP solo con las manos



NOTE: NO se proporciona tarjeta de certificación de RCP



COUNTY OF LOS ANGELES DEPARTMENT OF
Parks & Recreation