

**Semana 1:
5 de mayo**

Caminar y estirar
9am-10am

**Semana 2:
12 de mayo**

Pintar con el parque
11am-12pm

**Semana 3:
19 de mayo**

El arte de escribir
un diario
10am-11am

**Semana 4:
26 de mayo**

Meditación y
respiración
9:30am-10:30am

Miércoles de bienestar



en el parque de Las Palmas

Mayo es el mes de conciencia de salud
mental

Vamos a aumentar la conciencia y
reducir el estigma en salud mental.

Únase a nosotros todos los miércoles de
mayo para aprender cómo mejorar su
salud mental.

Para personas mayores de 55 años

Regístrese hoy al (818) 898-7340.
Espacios limitados.

*Las clases se reunirán en las mesas de
picnic al aire libre.*

- Todos los participantes deben usar un tapabocas.
- Debe cumplir con todas las regulaciones de distanciamiento social.