



BLUE ZONES

ACTIVATE
MEAD VALLEY



CLASE DE NUTRICIÓN GRATUITA PARA PERSONAS MAYORES

Consejos sencillos y saludables sobre
alimentación. Sesiones divertidas y dinámicas.
Conéctese con otras personas.

¡Haga que la opción saludable sea la más fácil!
Aprenda formas sencillas y deliciosas de nutrir su cuerpo,
aumentar su energía y fomentar un bienestar duradero.

**Comienza en mayo - todos los miércoles,
de 10:15 a. m. a 11:30 a. m.**

Centro Comunitario de Mead Valley (salón de banquetes)
21091 Rider St., Perris, CA 92570

live better, longer™