

LEARN A NEW NUTRITION TOPIC
EVERY MONTH AT OUR WALKING GROUP

WALK WITH FRIENDS

For the benefit of our community.



APRENDE SOBRE UN NUEVO TEMA DE
NUTRICIÓN CADA MES EN EL
PROGRAMA

CAMINA CON AMIGOS

Para el beneficio de nuestra comunidad.

TUESDAY 8:30AM / MARTES 8:30AM:

BOWLING GREEN CAFETERIA

4211 TURNBRIDGE DR, SACRAMENTO, CA 95823

WALKING GROUP EVERY TUESDAY 8:30AM

GRUPO DE CAMINAR CADA MARTES 8:30AM

WEDNESDAY 9:00AM / MIERCOLES 9:00AM:

MLK TECH. ACADEMY CAFETERIA

3051 FAIRFIELD ST, SACRAMENTO, CA 95815

WALKING GROUP EVERY WEDNESDAY 9:00AM

GRUPO DE CAMINAR CADA MIERCOLES 9:00AM

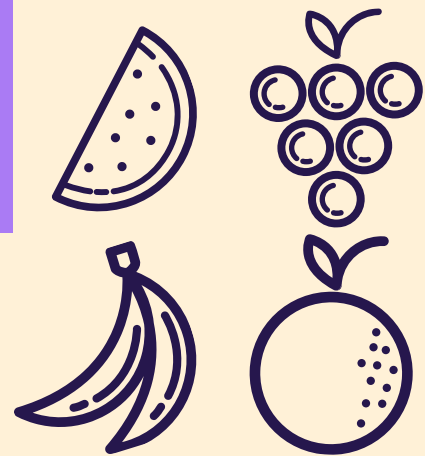
THURSDAY 9:00AM / JUEVES 9:00AM:

GLENWOOD CAFETERIA

201 JESSIE AVE, SACRAMENTO, CA, 95838

ZUMBA EVERY THURSDAY 8:30AM

ZUMBA CADA JUEVES 8:30AM



Walk With Friends is a community walking group held weekly that focuses on improving physical activity and overall health in the community.

Camina Con Amigos es un programa comunitario de caminatas que se realiza semanalmente y se enfoca en mejorar la actividad física y la salud general en la comunidad.



TOPICS / TEMAS

January / Enero 29-31

What's on a label?*

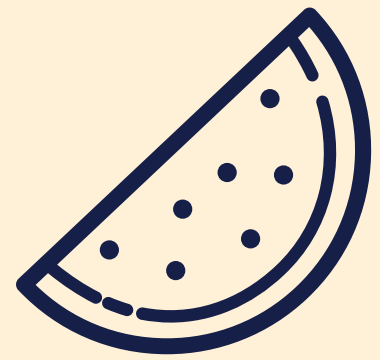
Harvest Of The Month: Snow Peas

Veggie of the Month: Kale

¿Que hay en una etiqueta?*

Cosecha del mes: Chicharos

Vegetal del Mes: Col Rizada



February / Febrero 26-28

Whole Grains*

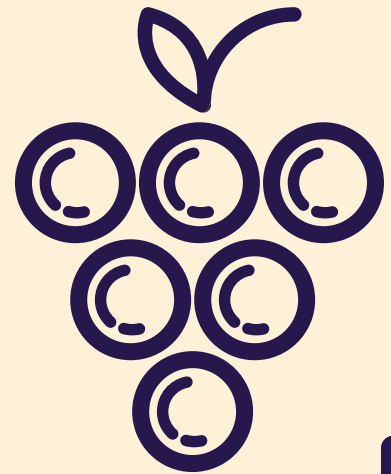
Harvest Of The Month: Kiwi

Veggie of the Month: Mixed Radishes

Grano Integral*

Cosecha del mes: Kiwi

Vegetal del Mes: Mixto Rábanos



March / Marzo 26-28

Breakfast*

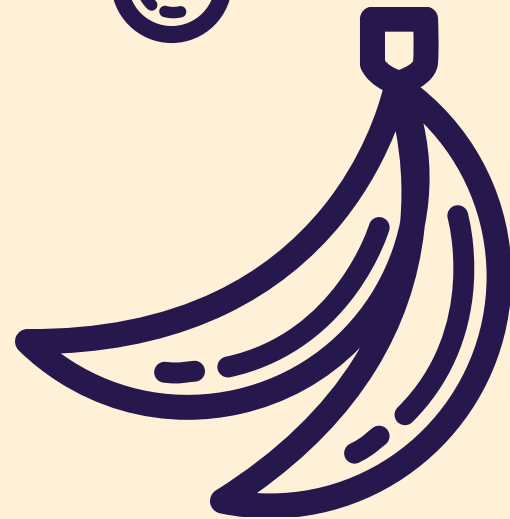
Harvest Of The Month: Sweet Potatoes

Veggie of the Month: Snap Peas

Desayuno*

Cosecha del Mes: Patatas dulces

Vegetal del Mes: Guisantes



*Nutrition topic subject to change.

*El tema de nutrición puede cambiar.

For more information please call
(916) 556-3344 or visit www.healthedcouncil.org.

You may also email us at mrodriguez@healthedcouncil.org