



# Ask a Nurse Series

Questions? Ask our Nurse!  
Join our Nurse as they discuss important  
health topics.

- 11/12 @ 2:15 PM: All You Need to Know About Fats
- 11/19 @ 2:15 PM- Easy Ways to Stay Active
- 11/26 @ 2:15 PM- Healthy Cooking Class



## Whittier Wellness Community

7643 S Painter Ave. Whittier, CA 90602

(562) 775-6104

[whittierWC@ph.lacounty.gov](mailto:whittierWC@ph.lacounty.gov)

Receive a \$20  
gift card when  
you attend a  
workshop



# Pregúntele a la enfermera

¿Preguntas? Pregúntele a la enfermera.  
Únase a nuestra enfermera mientras  
discuten temas importantes de salud.

- 11/12 @ 2:15 PM- Todo lo que necesitas saber sobre las grasas
- 11/19 @ 2:15 PM- Maneras fáciles de mantenerse activo
- 11/26 @ 2:15 APM- Clase de Cocina Saludable



## **Whittier Wellness Community**

7643 S Painter Ave. Whittier, CA 90602

(562) 775-6104

[whittierWC@ph.lacounty.gov](mailto:whittierWC@ph.lacounty.gov)

¡Recibe una  
tarjeta de  
regalo de \$20 si  
asistes una  
tallere!