

Walk with a Nurse!

Join our Health Walk and take a 30-minute stroll around the neighborhood while engaging with our Public Health nurses.

GET FREE GIVEAWAYS WHILE SUPPLIES LAST!

**EVERY WEDNESDAY
10:00AM - 10:30AM**

STARTING JUNE 28, 2023

Meet at entrance of
Hollywood-Wilshire Health Center
5205 Melrose Ave
Los Angeles, CA 90038

**WHY JOIN? REGULAR
PHYSICAL ACTIVITY (EVEN
MODERATE LEVELS) HAS
PROFOUND HEALTH
BENEFITS!**

WALKING HELPS TO PROTECT AGAINST:

- HEART DISEASE
- STROKE
- DIABETES
- DEPRESSION
- MANY TYPES OF CANCER
- OBESITY, OVERWEIGHT

BENEFITS OF WALKING:

- IMPROVE QUALITY OF LIFE
- INCREASE PRODUCTIVITY
- REDUCE HEALTH CARE COSTS



JOIN US

TO REGISTER, SCAN QR CODE OR VISIT [BIT.LY/43RENBF](https://bit.ly/43RENBF)

For more information, contact

Alonso Machuca: 323-704-8660 | AMachuca@ph.lacounty.gov

Elsie Chua: 323-604-2106 | EChua@ph.lacounty.gov

Caminata de Salud

Únase a nuestra caminata de salud para dar un paseo de 30 minutos por el vecindario mientras interactúa con nuestras enfermeras de salud pública.

¡OBTENER REGALOS GRATIS HASTA AGOTAR LAS EXISTENCIAS!

**CADA MIÉRCOLES
10:00AM - 10:30AM
A PARTIR DEL
28 DE JUNIO 2023**

Reunirse en la entrada de
Centro de salud de Hollywood-Wilshire
5205 Melrose Ave
Los Angeles, CA 90038

CAMINAR AYUDA A PROTEGERSE CONTRA:

- CARDIOPATÍA
- ATAQUE CEREBRAL
- DIABETES
- DEPRESIÓN
- MUCHOS TIPOS DE CANCER
- OBESIDAD, SOBREPESO

BENEFICIOS DE CAMINAR:

- MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
- AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD
- REDUCIR LOS COSTOS DE ATENCIÓN MÉDICA

¿POR QUÉ UNIRSE? LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR (INCLUSO EN NIVELES MODERADOS) TIENE PROFUNDOS BENEFICIOS PARA LA SALUD!



JOIN US

PARA REGISTRARSE, ESCANEE EL CÓDIGO QR O VISITE [BIT.LY/43RENBF](https://bit.ly/43RENBF)

Para información, contacte

Alonso Machuca: 323-704-8660 | AMachuca@ph.lacounty.gov

Elsie Chua: 323-604-2106 | EChua@ph.lacounty.gov