



Take the first steps toward a **HEALTHY** **YOU**

Come join and learn how to establish a healthy routine and balance your diet and health. Program Goal-To maintain or improve the health of individuals at high risk of type 2 diabetes, by preventing or delaying the onset of the disease and associated complications through Education, Screening, and Support Staff.

Location- Alton Recreation Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Tuesdays- 8:30 am-10:30 am

Venga a unirse y aprender a establecer una rutina saludable y equilibrar su dieta y salud. Objetivo del Programa: Mantener o mejorar la salud de las personas con alto riesgo de diabetes tipo 2, previniendo o retrasando la aparición de la enfermedad y las complicaciones asociadas a través del personal de Educación, Detección y Apoyo.

Ubicación-Alton Recreation Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Martes-8:30 am-10:30 am



CONTACT INFO-NUESTRA CLINICA DEL VALLE-SAN JUAN

806 W 3RD ST, SAN JUAN, TX 78589

956-787-0064

WWW.nuestraclinicadelvalle.org

