



P A J A R O V A L L E Y
**COMMUNITY
HEALTH TRUST**

Celebrating 20 Years of Good Health

Free Healthy Cooking Demos!

Diabetes Health Center @ 85 Nielson Street (*across from Watsonville Hospital*).

All classes are scheduled from 3:30-5:00pm

First 10 people to sign up will receive a 15.00 gift card to buy ingredients!

Call 831.763.6445 to register! Classes in English Only

⇒ **February**

Wednesday, Feb. 27, 2019

Amazing Fresh Start!

⇒ **July**

Wednesday, July 17 2019

Inspired Summer Cuisine

⇒ **April**

Wednesday, April 24, 2019

Spring Vegetable Garden

⇒ **November**

Wednesday, November 13, 2019

Fall Harvest Fare!

Each Month Will Have Different Theme and Recipe





P A J A R O V A L L E Y
**COMMUNITY
HEALTH TRUST**
Celebrating 20 Years of Good Health

¡Demostración de Cocina Saludable!

En el Centro de Diabetes 85 Nielson St. (enfrente de la entrada principal del Hospital de Watsonville)

Las clases son de 3:30-5:00pm

¡ Las primeras 10 personas recibirán una caja con los ingredientes para las recetas!

Para reservar su espacio por favor llame al (831)763-6445

Demostraciones seran Gratis! Clases en Español solamente.

⇒ **Enero**

Martes 29 de Enero del 2019

“Nuevo comienzo”

⇒ **Febrero**

Miércoles 20 de Febrero del 2019

Celebre su Valentín

⇒ **Marzo**

Miércoles 20 de Marzo del 2019

Llego la primavera

⇒ **Abril**

Miércoles 17 de Abril del 2019

¿Le trajo buena salud el conejito?

⇒ **Mayo**

Miércoles 22 de Mayo del 2019

¡¡¡Las mamás son lo MAXIMO!!!

⇒ **Junio**

Miércoles 19 de Junio del 2019

Celebrando a los Papás y los graduados.

¡Cada mes tendrá un tema y receta diferente!

