

# Cooking for Health

## Monthly Community Cooking Class

Topics: Healthy Cooking, Nutrition, Management and Prevention of Chronic Disease

### FREE CLASSES INLCUDE:

- ◆ Doctor led health & nutrition discussion
- ◆ Cooking Demonstrations on healthy, quick, & tasty recipes
- ◆ Free Samples, Recipes, Nutritional info, & Take home Bag of locally grown Fruits & Vegetables
- ◆ Movement & breathing exercises
- ◆ Children's Wellness Program for kids of all ages / Free Childcare
- ◆ Bilingual classes & materials
- ◆ Information on community resources



### Location Clinic Classroom

First Choice Community Healthcare  
2001 N. El Centro Familiar Blvd SW  
(Albuquerque, South Valley)

For More Info Contact: [cookingforhealth@gmail.com](mailto:cookingforhealth@gmail.com)

### SAVE THESE DATES!

Classes held from 10AM - 12PM

\*dates are subject to change\*

February 23

July 27

March 30

August 24

April 27

September 28

May 18

October 26

June 29

November 23



# Cocinando Para la Salud

## Clase Mensual de Cocina Comunitaria

Temas: cocina saludable, nutrición, manejo y prevención de enfermedades crónicas

### LA CLASE GRATUITA INCLUYE:

- *Discusión de salud y nutrición dirigida por el doctor*
- *Descansos de movimiento y respiración: yoga/estiramiento; ejercicios de respiración profunda; tai chi y baile*
- *Demostraciones de cocina en recetas saludables, rápidas y sabrosas*
- *Programa de bienestar infantil para niños de todas las edades/Cuidado de niños gratuito*
- *Muestras gratis, recetas, información nutricional y bolsa para llevar a casa de frutas y verduras cultivadas localmente*
- *Todos los materiales y demostraciones de clase se presentarán en inglés y español*



¡Guardar las fechas!

Las clases son de 10AM - 12PM

\*Las fechas están sujetas a cambios\*

23 de Febrero	27 de Julio
30 de Marzo	24 de Agosto
27 de Abril	28 de Septiembre
18 de Mayo	26 de Octubre
29 de Junio	23 de Noviembre

**Ubicación: Clase de Cocina**  
**First Choice Community Healthcare**  
**2001 N. El Centro Familiar Blvd SW**  
**Albuquerque, Valle del Sur**

For More info Contact: [cookingforhealth@gmail.com](mailto:cookingforhealth@gmail.com)

