

JOIN TAI CHI MOVING FOR BETTER BALANCE!



DO YOU WANT TO IMPROVE BALANCE AND REDUCE YOUR RISK OF FALLING? TRY TAI CHI!

Tai Chi Moving for Better Balance (Tai Ji Quan) has been shown to improve balance and mobility, and reduce the risk of falls. People of all ability levels are welcome. This class can be conducted from a seated or standing position.

FALLBROOK COMMUNITY HEALTH & WELLNESS CENTER
1636 East Mission Road, Fallbrook, CA 92028
Every Monday and Wednesday (1:00 pm - 2:00 pm) *Starting March 18th



To register, scan the QR code or visit www.fallbrookhealth.org/tai-chi-for-balance.
Registration is recommended, but not required. Questions? Call 858-495-5500 or email
HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.



¡Únase al Tai Chi Moving for Better Balance!



¿QUIERE MEJORAR EL EQUILIBRIO Y REDUCIR SU RIESGO DE CAÍDAS? ¡PRUEBA EL TAI CHI!

Se ha demostrado que el programa Tai Chi Moving for Better Balance (Tai Ji Quan) mejora el equilibrio y la movilidad, y reduce el riesgo de caídas. Personas de todas habilidades son bienvenidas. Esta clase se puede llevar a cabo desde una posición de pie o sentada.

FALLBROOK COMMUNITY HEALTH & WELLNESS CENTER

1636 East Mission Road, Fallbrook, CA 9202813

Todos los lunes y miércoles (1:00 pm - 2:00 pm) *A partir del 18 de marzo



Para registrarse, escanee el código QR o visite www.fallbrookhealth.org/tai-chi-for-balance. Se recomienda el registro, pero no es obligatorio. ¿Preguntas? Llame al (858) 495-5500 o envíe un correo electrónico a HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

