



Diabetes Prevention Workshop

WORKSHOP SCHEDULE



SEPTEMBER 25

District 3 Field Office
3124 Sidney Brooks St.

Juana.Gonzalez@sanantonio.gov



OCTOBER 1

Harper's Chapel
1111 Lombrano St.

Clara.Deleon@sanantonio.gov



OCTOBER 3

Schaefer Branch Library
6322 US Hwy 87 E.

Valarie.Richardson@sanantonio.gov



OCTOBER 8

Virtual Online

Melissa.Gonzales@sanantonio.gov

REDUCE YOUR RISK!

You can reduce your risk of type 2 diabetes by nearly 60%! We'll show you how. This FREE program offers a setting where participants work together in a small group along with lifestyle coaches to learn about how healthier eating and more physical activity can help to lower their risk of developing diabetes.

Workshops are offered in both English and Spanish.

For more information about our workshops:

 **210-207-8802**



DiabetesHelpSA.com



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**





REDUCE SU RIESGO

¡Puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2 en casi un 60%! Te mostraremos cómo. Este programa GRATUITO ofrece un entorno donde los participantes trabajan juntos en un grupo pequeño junto con entrenadores de estilo de vida para aprender sobre una alimentación más saludable y más actividad física para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Los talleres se ofrecen en inglés y español.

Llámenos para más información.

 **210-207-8802**

 **DiabetesHelpSA.com**



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

Programa De Prevención De La Diabetes

HORARIO DEL TALLER



SEPTIEMBRE 25

District 3 Field Office
3124 Sidney Brooks St.
Juana.Gonzalez@sanantonio.gov



OCTUBRE 1

Harper's Chapel
1111 Lombrano St.
Clara.Deleon@sanantonio.gov



OCTUBRE 3

Schaefer Branch Library
6322 US Hwy 87 E.
Valarie.Richardson@sanantonio.gov



OCTUBRE 8

Virtual en Línea
Melissa.Gonzales@sanantonio.gov

