

# Healthy Living in the Mid-Carolinas

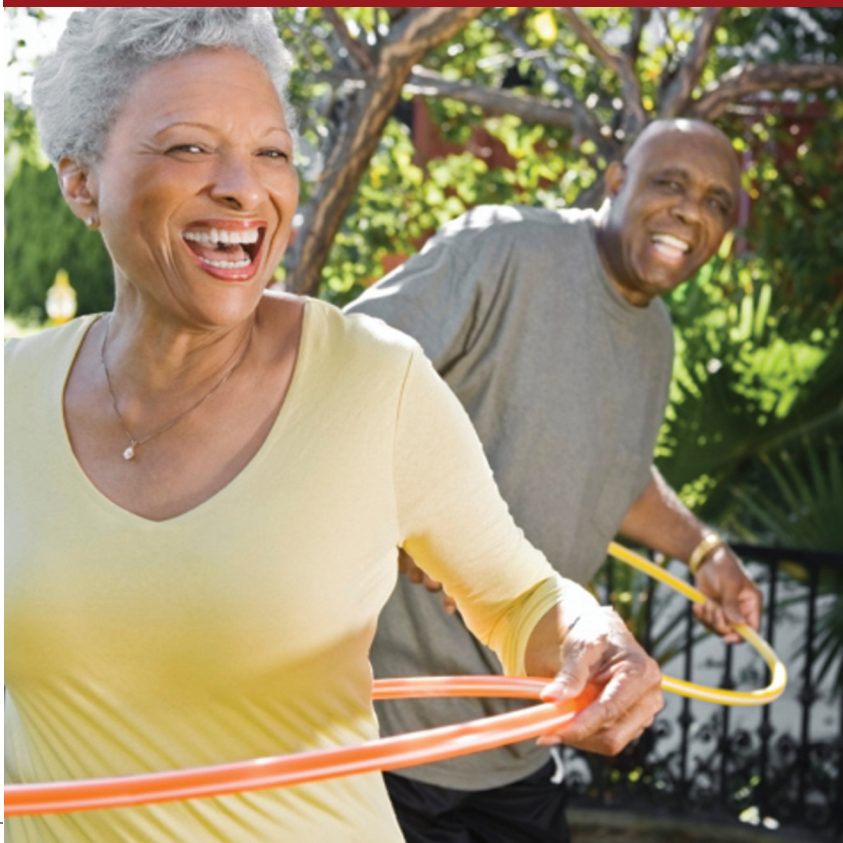
Two free programs offered by FirstHealth Community Health Services through grant support from Kate B. Reynolds Charitable Trust.

## Have a Happy and Healthy Kitchen

Learn how to prepare tasty, healthy and inexpensive meals at these free cooking classes hosted by FirstHealth Community Health Services. Our instructors will not only teach you how to prepare delicious and nutritious food, but also how to save money when shopping for groceries. And at the end of each class, you will receive the ingredients to a healthy recipe so you can prepare a healthy dish at home for your family.



Classes meet once a week for six weeks. To register for classes, simply call FirstHealth Community Health Services at (1-877) 342-2255.



## Add More PLAY to Your Day

Being fit can be fun. FirstHealth Community Health Services has developed a free program that will teach you how to PLAY and learn how to stay motivated. PLAY mixes physical activities like jumping rope, doing the Hula Hoop and playing catch with a Frisbee along with working out with resistance bands, some simple stretching exercises and cardiovascular activities. Plus, you will be able to keep the activity equipment used during each session.



# Healthy Living

in the Mid-Carolinas

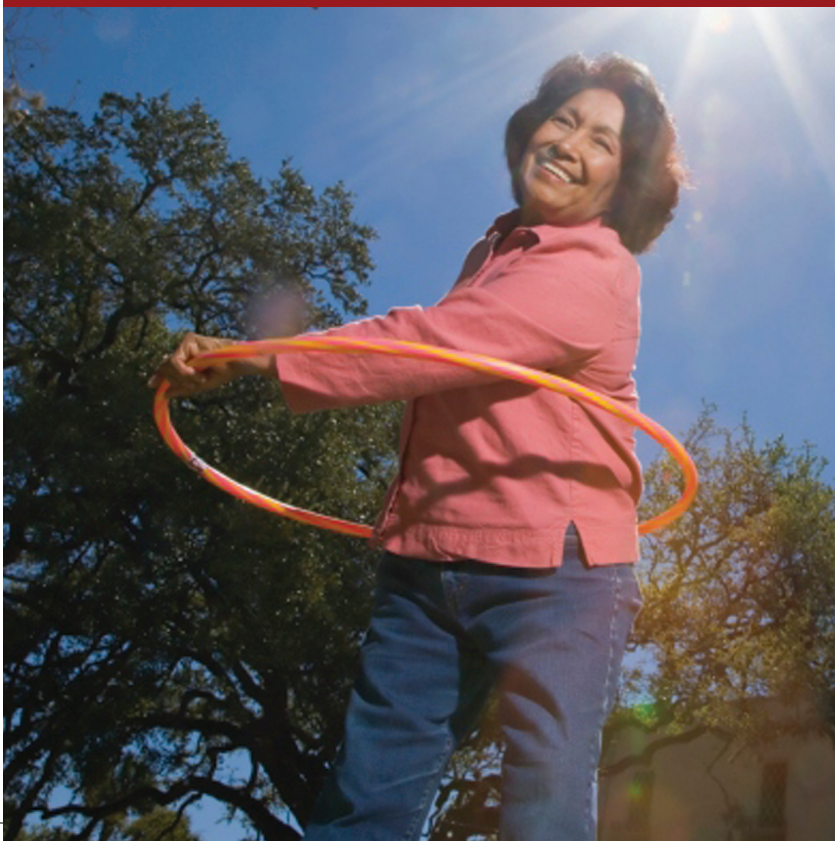
Los Servicios de Salud Comunitarios de FirstHealth ofrecen dos programas gratuitos financiados a través del Kate B. Reynolds Charitable Trust.

## Que su cocina sea alegre y saludable

Aprenda cómo preparar alimentos sabrosos, saludables y económicos acudiendo a clases gratuitas de cocina que han sido organizadas por los Servicios de Salud Comunitarios de FirstHealth. Nuestros instructores no sólo le enseñarán cómo preparar alimentos deliciosos y nutritivos, sino cómo ahorrar dinero cuando vaya de compras al supermercado. Al final de cada clase, usted recibirá los ingredientes de preparación de una receta saludable para que pueda elaborarla en casa para toda su familia.



Las clases serán una vez a la semana durante seis semanas. Para inscribirse a las clases, simplemente llame a los Servicios de Salud Comunitarios de FirstHealth al teléfono (1-877) 342-2255.



## Agregue más JUEGO a su día

Ponerse en buena forma puede ser divertido. Los Servicios de Salud Comunitarios de FirstHealth han desarrollado un programa gratuito que le enseñará cómo JUGAR y mantenerse motivado. El JUEGO combina actividades físicas como brincar la cuerda, girar el hula-hoop, correr para alcanzar un frisbee, hacer ejercicios con bandas elásticas, realizar estiramientos sencillos y actividades cardiovasculares. Además, usted podrá quedarse con el equipo que haya usado durante cada sesión.

