



## ¡Participa en el bienestar de tu comunidad!

Presta tus servicios como voluntario, apoya a los negocios locales, visita un "farmers' market". ¡Es increíble lo bien que nos sentimos cuando ayudamos a nuestra comunidad!

## ¡Dale un vistazo a nuestros eventos más destacados!

### Celebración de agradecimiento a los miembros

Sábado, 3/28

10 AM-1 PM



Permítanos mostrarle cuánto apreciamos tenerlo como miembro. ¡Disfruta de entretenimiento, exámenes de salud, terapia de masajes, obsequios y más!

### Programa de prevención de diabetes

Martes  
3/3, 3/10, 3/17,  
3/24, 3/31

10 AM & 5:30 PM



Este programa para miembros se enfoca en regresarlo al camino correcto hacia un estilo de vida saludable. Nuestra enfermera se reúne con el grupo para discutir temas.

### Mamografía móvil

Únase a Precision Imaging para una mamografía anual. Llame al 904-363-5870 para conocer los requisitos de elegibilidad.

3/10 9 AM-1 PM

### Eventos de Alzheimer

Únase a la Asociación de Alzheimer el 3/26 a las 12 PM para una presentación. Luego, regrese al centro el 3/27 para recorrer el Brain Bus del 2-5.

3/26 at 12 PM & 3/27 at 2 PM

### Conversaciones con cuidado

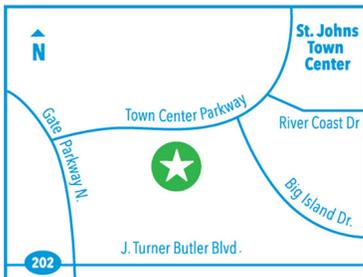
Únase a nosotros para aprender qué es la atención plena y qué no lo es, las prácticas de atención plena y cómo incorporarla a la vida cotidiana.

3/18 at 11 AM

## ¡Conozca sus números y obtenga recompensas!

Los miembros son elegibles para recibir un libro de autocuidado gratuito al completar una PHA en nuestro centro en marzo.

¡Vea el reverso de la página para más eventos!



### Florida Blue Center - St. Johns Town Center

4855 Town Center Pkwy.  
Jacksonville, FL 32246  
904-363-5878

Lunes -Viernes, 9 AM-7 PM Sabado 9 AM-4 PM

No necesita hacer cita.

[www.floridablue.com/centers](http://www.floridablue.com/centers)

Confirma tu asistencia a través de Facebook, Twitter o por Internet en [floridablue.com/events](http://floridablue.com/events)



# Marzo

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>3</p> <p>Programa de prevención de diabetes 10 AM &amp; 5:30 PM</p> <p>Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>4</p> <p>Conversaciones con cuidado: bienestar mental 11 AM</p> <p>Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>5</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>6</p> <p>Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>7</p> <p>Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>9</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>10</p> <p>Mamografía móvil 9 AM- 1 PM</p> <p>Programa de prevención de diabetes 10 AM &amp; 5:30 PM</p> <p>Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>11</p> <p>Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>12</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>13</p> <p>Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>14</p> <p>Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>16</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>17</p> <p>Programa de prevención de diabetes 10 AM &amp; 5:30 PM</p> <p>Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>18</p> <p>Conversaciones con cuidado: atención plena 11 AM</p> <p>Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>19</p> <p>HR Open House 5 PM-7 PM</p>	<p>20</p> <p>Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>21</p> <p>Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>23</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>24</p> <p>Programa de prevención de diabetes 10 AM &amp; 5:30 PM</p> <p>Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>	<p>25</p> <p>Fit Club: Senior Fitness 3 PM</p>	<p>26</p> <p>Alzheimer's Association Lunch &amp; Learn 12 PM</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>27</p> <p>Asociación de Alzheimer Brain Bus 2 PM-5 PM</p> <p>Fit Club: HIIT Training 5:45 PM</p>	<p>28</p> <p>Member Appreciation Celebration 10 AM-1 PM</p> <p>Fit Club: Zumba 2 PM</p>
<p>30</p> <p>Fit Club: Yoga 5:45 PM</p>	<p>31</p> <p>Programa de prevención de diabetes 10 AM &amp; 5:30 PM</p> <p>Fit Club: Tai Chi 5:45 PM</p>			<p>¡Complete su Evaluación de salud personal este mes para recibir un libro de cuidado personal gratuito! *mientras duren las reservas</p>	