



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER



Oregon State University
Extension Service

¡Hay clases de nutrición los Martes en Español!

Nutrition classes are going to be held on Tuesdays in Spanish!

Venga a aprender:

Come and learn:

- **Como combinar diferentes alimentos y actividad física para una buena salud**
How to combine different foods and physical activity for good health
- **Como hacer una mejor compra de comida**
How to save money in the grocery store
- **Como preparar comidas y bocadillos saludables para su familia**
How to prepare healthy meals and snacks for your family
- **Como mantener la comida sana para su familia**
Food safety for your family

Dónde/Where: Virginia Garcia Cornelius
1151 N. Adair Street, Cornelius, OR 97113

Cuándo/When: Empezando el Martes, 28 de Enero, 2025 por 9 semanas
Starting on Tuesday, January 28, 2025, for 9 weeks

Hora/Time: 5:30pm – 7:30 p.m.

Para más información y registrase para la clase, llame a Matilde Rodriguez al (503)473-5426
For more information and to register for the class call Matilde Rodriguez at (503)473-5426



Educación practica para UD. Y su familia
Education that Works for You



Pagado en parte por Oregon SNAP. Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Paid for in part by Oregon SNAP.

Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.