

Ruta de Parques y Campo de Recreo

De ida y vuelta al Parque Garfield, al Parque Dickinson y al parque de juegos de la escuela primaria Dickinson (Dickinson Elementary School)

MAPA DE RUTAS

----- (2 millas / 3.2 km)

Inicia en la calle Jefferson, esquina con la calle Burton. Continúa al este por la calle Burton hacia la calle Linden.

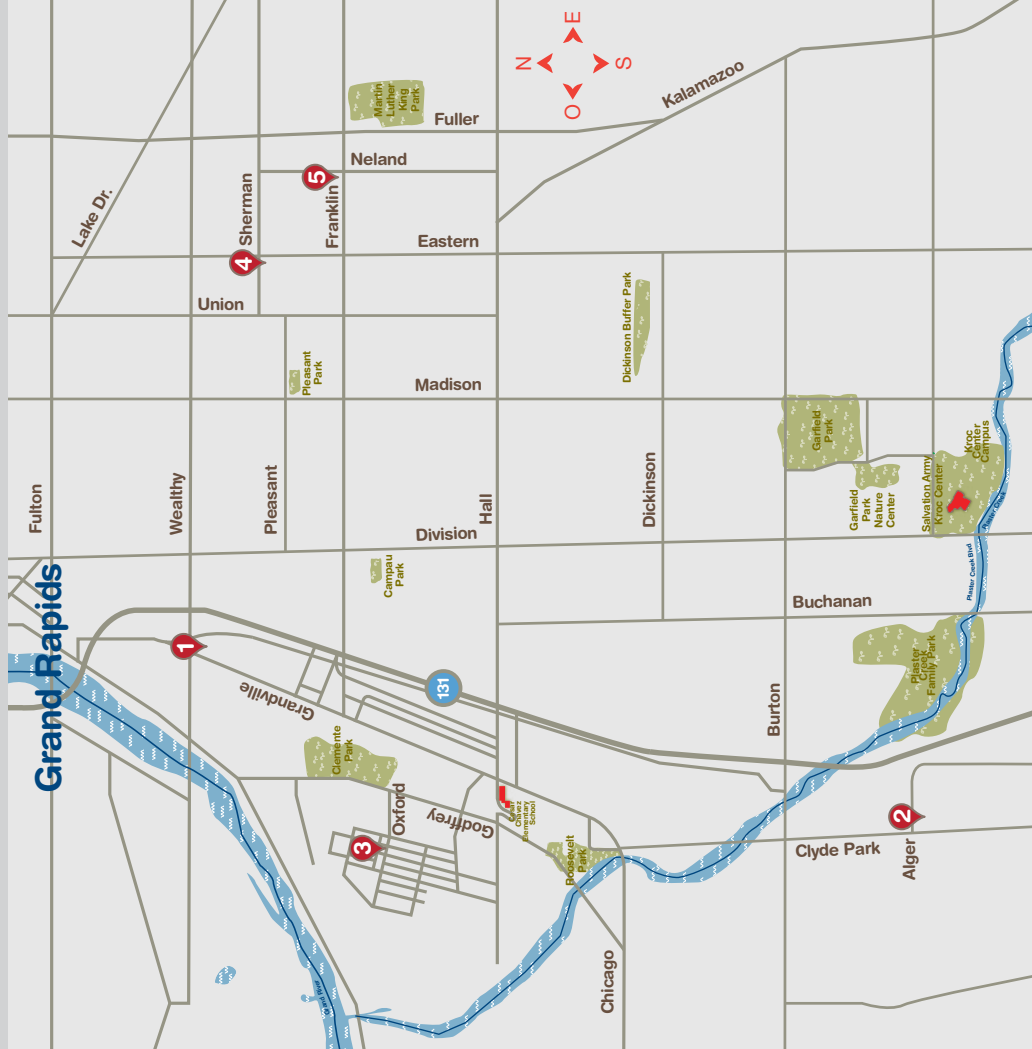
5 razones para salir a caminar



Tiendas saludables

- 1 Guatemala Imports
188 Wealthy St. SW
- 2 Latin American Super Market
758 Alger St. SW
- 3 Oxford Food Center
817 Oxford St. SW
- 4 Sam's Supermarket
601 Eastern Ave SE
- 5 Miss Tracy's
1024 Franklin St. SE

Mapa de Vida Saludable



**¡Come sano!
¡Vive sano!**

El primer paso para vivir una vida más sana es comer alimentos saludables, como frutas y verduras frescas. Visita estas tiendas saludables en tu vecindario e ingresa a grymca.org para saber dónde y cuándo la Veggie Van —nuestro mercado rodante— pasará por tu barrio.



Tips de seguridad:

- Camina acompañado
- Presta atención a lo que sucede a tu alrededor
- Respeta las reglas de tránsito
- Vístete con colores llamativos y usa materiales reflectantes a cualquier hora del día

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

¡Dale Like a nuestro Facebook y comparte tus fotos, las de tus amigos y de tu familia caminando en la ruta!

facebook.com/KentCountyHealthConnect

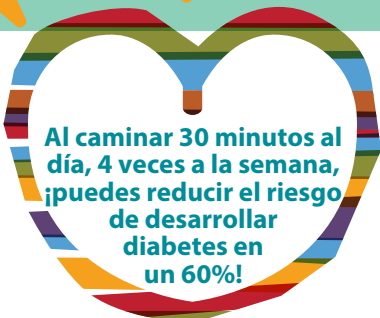
Visítanos en: KentcountyHealthConnect.org.
Llámanos: 616.632.7290

HECHO POSIBLE POR LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION).

RUTA DE PARQUES Y CAMPO DE RECREO

Rutas para Caminar para tu Salud

ESPAÑOL



Al caminar 30 minutos al día, 4 veces a la semana, ¡puedes reducir el riesgo de desarrollar diabetes en un 60%!

Haz del caminar una parte de tu estilo de vida más saludable. Aprende más acerca de los programas para tener una vida activa, una alimentación sana y una vida libre de tabaco en: KentCountyHealthConnect.org



5 razones para salir a caminar

