



2nd Saturday of Every Month

8:00AM-9:15 AM • Blain Park- 3101 S. Court St. • Visalia, CA 93277

January and February events will be held at The Kaweah Health Lifestyle Fitness Center, 5105 W. Cypress Ave., Visalia, CA 93277.

Health Topic	2026 Dates
Health Goals	January 10th
Heart Health	February 14th
Colon Cancer	March 14th
Gardening	April 11th
Asthma	May 9th
Weight Management	June 13th
Skin Health	July 11th
Stress Management	August 8th
Healthy Aging	September 12th
Breast Cancer Awareness	October 10th
Diabetes & Oral Health	November 14th
Grief and the Holidays	December 12th

You will take a few minutes to learn about a current health topic, then spend the rest of the hour enjoying a healthy walk at your own pace and distance. It's a great way to be active, learn about health, and meet new friends. The events are **FREE** to the public!

Registration: 8 AM
Warm Up 8:15 AM
Talk: 8:30 AM
Healthy Snacks & Prizes!

WALKwithaDOC.org



walkwithadoc.org | YAvianed@KaweahHealth.org | (559) 624-2758



Segundo Sábado Del Mes

8:00AM-9:15 AM • Blain Park- 3101 S. Court St. • Visalia, CA 93277

Los eventos de enero y febrero se llevarán a cabo en Kaweah Health Lifestyle Fitness Center, 5105 W. Cypress Ave., Visalia, CA 93277.

Tema de Salud	Fechas 2026
10 de enero	Metas Saludables
14 de febrero	Salud del Corazón
14 de marzo	Cancer de Colon
11 de abril	Jardineria
9 de mayo	Asma
13 de junio	Control de Peso
11 de julio	Salud de la Piel
8 de agosto	Manejo del Estres
12 de septiembre	Envejecer Saludable
10 de octubre	Cancer de Mama
14 de noviembre	Diabetes y la Salud Bucal
12 de diciembre	El Duelo y Dias Festivos

Tomaremos unos minutos para aprender sobre un tema de salud actual, y luego pasaremos el resto de la hora disfrutando de una caminata saludable a tu propio ritmo y distancia. ¡Es una excelente manera de mantenerte activo, aprender sobre salud y conocer nuevos amigos! ¡Los eventos son GRATUITOS y abiertos para todos!

Registro: 8 AM
Calentamiento: 8:15 AM
Platica: 8:30 AM
¡Aperitivos Saludables y Premios!

wALKwithaDOC.org



walkwithadoc.org | Yavianed@KaweahHealth.org | (559) 624-2758