

Seniorcize;

Bones, Balance & Strength Training

- Do you have difficulty moving around or getting in and out of chairs?
- Do you sometimes lose your balance?
- Are your joints a source of pain?
- Do you need better control over your Diabetes, Blood Pressure or Arthritis?

Make a choice to be positive and all that you can be. Getting more active will help you stay healthy and independent for as long as possible for yourself, your children and grandchildren.

What is Seniorcize: This exciting twice a week class is designed for seniors. It will address a whole range of issues common to seniors such as;

- Improving your Diabetes control
- Improving your blood pressure
- Improving bone strength,
- Decreasing the risk of falls and
- Increasing muscle strength, endurance and energy for each day.

When: Monday and Friday

Time: Monday's 10:30 am – 11:30 am
Friday's 9:30 am – 10:30 am

Where: Fillmore Senior Center, 533 Santa Clara, Fillmore

Cost: The regular cost for the class is \$44 which is \$2/session.
In an effort to help launch this series the SCAN Health Plan's SCAN Senior Resource Center in Ventura is helping with the cost.
So the first 25 seniors (60 and older) who register will **only pay \$22**.
A minimum of 15 is needed for class formation.

Registration: **Call 524-4533 to pre-register.**

Sponsors: Fillmore Senior Center Inc., & SCAN Senior Resource Center

Instructor: Jaci A. Gutierrez B. S.

Jaci owns the national Athletes In Motion, which has developed award winning exercise programs across America. She brings her energy, enthusiasm and love for seniors to this powerful class. She helped establish and train instructors for the well know Bone Builders program which received the "Best New Program" Award from California Parks and Recreation. Jaci will inspire and guide you to new levels of energy and health.

For Spanish see next page

Seniorcize;

Entrenamiento para mejorar su Equilibrio y Fortalecer sus Huesos

- ¿Tiene usted dificultad moviéndose de un lugar a otro o cuando se pone de pie o se sienta?
- ¿Pierde usted el equilibrio algunas veces?
- ¿Experimenta dolor en sus coyunturas?
- ¿Necesita usted controlar su Diabetes, la presión arterial o la Artritis?

Sea positivo en todo lo que usted puede llegar a ser. Siendo más activo le ayudará a permanecer sano e independiente, se beneficiará a si mismo y a lo largo de la vida a sus niños y nietos.

¿Qué es Seniorcize?: Es una clase diseñada para adultos mayores que se va a impartir dos veces por semana. En estas clases, se discutirán los problemas de salud que afectan a las personas de la tercera edad y como mejorar estas condiciones:

- Como controlar la Diabetes
- Como mejorar su presión arterial
- Como fortalecer sus huesos,
- Como disminuir el riesgo de caídas
- Como fortalecer sus músculos, aumentar resistencia e incrementar su energía cada día.

Hora: Monday's 10:30 – 11:30 a.m.
Tuesday's 9:30 - 10:30 a.m.

Donde:

- Los lunes en el Centro de Adultos Mayores localizado en el 533 Santa Clara, Fillmore.

Costo: El costo total de todas las clases es \$44.00 que equivale a \$2 por cada sesión. El Plan de Salud SCAN y el Centro de Recursos de Adultos Mayores han hecho un esfuerzo por organizar esta serie de clases y están dispuestos a contribuir con \$ 22.00 para los primeros 25 personas de 60 años y más que deseen registrarse. **De esta manera, los participantes solamente tienen que pagar \$ 22.00.** Se necesitan un mínimo de 15 participantes para formar estas clases.

Como Registrarse: Para registrarse, por favor llame al (805) 524-4533.

Instructor de las clases: Jaci A. Gutiérrez, B.S. Jaci es la propietaria del programa de ejercicios "Atletas en Movimiento". Este es un programa que ha sido reconocido y apremiado a nivel nacional y a través de toda América. En estas clases, Jaci brinda todo su entusiasmo, energía y el amor que tiene por las personas de la tercera edad. Ella ha entrenado instructores del programa muy conocido como "Constructores de Huesos." Este programa fue reconocido por Parques y Recreación de California. Jaci les inspirará y les enseñará como adquirir y mejorar sus niveles de energía y salud.

Fillmore Senior Center Inc.