



**Wednesday, June 24, 6-7:30 pm**  
**Healthy Living for Your Brain and Body**

June is Alzheimer's & Brain Awareness Month, a time to focus on protecting and strengthening our brain health. Join us to learn how to make lifestyle choices that can help you keep your brain and body healthy as you age. We will begin with a guided fitness session to get you moving and we will wrap up with a live cooking demonstration. Registration required. All ages welcome; FREE.

**VIRTUAL**

**Wednesday, July 22, 6-7:30 pm**  
**Fired Up for Food Safety**

Join us for our virtual summer cookout! Learn essential food safety tips to help keep your summer gatherings safe, healthy, and fun. We will kick off the session with an energizing workout and wrap things up with a live cooking demonstration. Registration required. All ages welcome; FREE.

**VIRTUAL**

**Wednesday, August 26, 6-7:30 pm**  
**Blood Pressure and Cholesterol: Know Your Numbers**

Managing your blood pressure and cholesterol levels is an important part of keeping your heart healthy. Join us to learn what these numbers mean, why they matter, and how simple everyday choices can help keep them on target. The session will kick off with a fun workout and end with a live cooking demonstration showcasing healthy recipes you can try at home. Registration required. All ages welcome; FREE.

**VIRTUAL**

Join us each month for 90 minutes of **VIRTUAL** fun where participants will be able to get active, learn simple everyday tips for making healthy choices, and engage with a chef while watching a cooking demonstration.

- Part 1: Fitness Education Tips & Instructor Led Physical Activity
- Part 2: Nutrition and/or Health Education
- Part 3: Live Cooking Demonstration

Dine, Learn & Move is **FREE** and presented to you in partnership with Prince George's County Health Department, Suburban Hospital, University of Maryland Capital Region Health, and M-NCPPC, Department of Parks and Recreation, Prince George's County.

For more information, visit [pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs](http://pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs) or contact us at [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com).

Registration required.

To register to attend this program, please send an email to [wellnessinfo@co.pg.md.us](mailto:wellnessinfo@co.pg.md.us)

A link to the virtual session will be sent 24 hours prior to the event start time.

**ALL AGES ARE WELCOME.**

Connect with us!

@pgparks



- The Department of Parks and Recreation encourages and supports the participation of individuals with disabilities. Register a minimum of two weeks prior to the program start date to request and receive a disability modification.
- Customers who are deaf, hard of hearing, or have a speech disability, call Maryland Relay 7-1-1.
- Language interpretation is available at all facility front desks. Please ask for assistance.



**Nota: Estos eventos se llevarán a cabo en inglés.**

**Miércoles, 24 de junio, 2026, 6-7:30 pm**  
**Vida saludable para su cerebro y su cuerpo**  
 Junio es el Mes de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro, un momento para centrarnos en proteger y fortalecer nuestra salud cerebral. Únase a nosotros para aprender a tomar decisiones de estilo de vida que le ayuden a mantener sanos su cerebro y su cuerpo a medida que envejece. Comenzaremos con una sesión de ejercicios guiada para ponerle en movimiento y terminaremos con una demostración culinaria en vivo. Se requiere inscripción. Todas las edades son bienvenidas; GRATIS.

**VIRTUAL**

**Miércoles, 22 de julio, 2026, 6-7:30 pm**  
**Entusiasmados por la seguridad alimentaria**  
 ¡Únase a nuestra barbacoa virtual de verano! Aprenda consejos esenciales de seguridad alimentaria para que sus reuniones de verano sean seguras, saludables y divertidas. Comenzaremos la sesión con una rutina de ejercicios energizante y terminaremos con una demostración culinaria en vivo. Se requiere inscripción. Todas las edades son bienvenidas; GRATIS.

**VIRTUAL**

**Miércoles, 26 de agosto, 2026, 6-7:30 pm**  
**Presión arterial y colesterol: Conozca sus cifras**  
 Controlar sus niveles de presión arterial y colesterol es fundamental para mantener la salud de su corazón. Acompáñenos para descubrir qué significan estos números, por qué son importantes y cómo decisiones cotidianas sencillas pueden ayudar a mantenerlos dentro de los valores ideales. La sesión comenzará con una divertida rutina de ejercicios y concluirá con una demostración culinaria en vivo en la que se presentarán recetas saludables que podrá preparar en casa. Se requiere inscripción. Todas las edades son bienvenidas; GRATIS.

**VIRTUAL**



Únase a nosotros cada mes para disfrutar de 90 minutos de diversión **VIRTUAL**, en los que los participantes podrán mantenerse activos, aprender consejos sencillos para tomar decisiones saludables en el día a día e interactuar con un chef mientras ven una demostración de cocina.

- **Parte 1:** Consejos sobre educación física y actividad física dirigida por un instructor
- **Part 2:** Educación sobre nutrición y/o salud
- **Part 3:** Demostración de cocina en vivo

El programa “Dine, Learn & Move” es **GRATIS** y se presenta en colaboración con el Departamento de Salud del Condado de Prince George’s, el Hospital Suburban, la Salud de la Región Capital de la Universidad de Maryland y M-NCPPC, Departamento de Parques y Recreación, Condado de Prince George’s.

Para obtener más información, visite [pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs](http://pgparks.com/activities-events/health-wellness-programs) o contáctenos en [wellness@pgparks.com](mailto:wellness@pgparks.com).

**Se requiere inscripción.**

**Para inscribirse y asistir a este programa, envíe un correo electrónico a [wellnessinfo@co.pg.md.us](mailto:wellnessinfo@co.pg.md.us).**

**Se enviará un enlace a la sesión virtual 24 horas antes de la hora de inicio del evento.**

**TODAS LAS EDADES SON BIENVENIDAS.**

**¡Conéctese con nosotros!**

**@pgparks**



- El Departamento de Parques y Recreación fomenta y apoya la participación de individuos con discapacidades. Para pedir y obtener asistencia especial, inscríbase al menos 2 semanas antes de la fecha de comienzo del programa.
- Para clientes sordos, con problemas de audición o discapacidades del habla, llamen a Maryland Relay al 1-800-877-1264 o 7-1-1.
- Hablamos su idioma. Pida asistencia en la recepción cuando nos llame o visite.