

LET'S ALL *go to* THE PARK!

Explore **5 Fabulous** South Santa Clara County Parks!

All activities are **FREE** and **OPEN TO ALL FITNESS LEVELS!**
Participate in all 5 park activities or choose the ones that fit your schedule!

Bring:



Family and friends



Comfortable walking shoes



Strollers and wheelchairs welcome

No registration required!

Exercising in your local parks reduces stress and helps prevent Type 2 Diabetes.



Look for the green flags to pick up prizes. Prizes only for the first 100 people!

Post park photos on Instagram, Twitter, or Facebook using the hashtag #park4health2017; or #firsttimehiker2017.



Park Activities

Meet and walk with Community Leaders & Local Celebrities!

- 1. Saturday, May 13, 10 a.m. - Noon**
Little Llagas Creek Trail in Morgan Hill
Centennial Recreation Center, 171 W. Edmundson Avenue, Morgan Hill
Walk, run, or bike up to 5 miles
Bike safety and helmet fitting provided
- 2. Thursday, June 29, 6 p.m. - 8 p.m.**
Galvan Park in Morgan Hill
17666 Crest Avenue, Morgan Hill
Annual "Summer Fun in the Park" and family fitness activities
- 3. Saturday, July 15, 9 a.m. - 10:30 a.m.**
Coyote Creek Parkway in Morgan Hill
Park Visitor Center, 19245 Malaguerra Avenue, Morgan Hill
Walk the trail and learn about Native American History and natural history from an experienced park guide
- 4. Friday, August 11, 6 p.m. - 8:30 p.m.**
San Ysidro Park in Gilroy
7700 Murray Avenue, Gilroy
Annual "Party in the Park" and family fitness activities
- 5. Saturday, September 9, 10 a.m. - Noon**
Gilroy Levee
Meet at Gilroy Sports Park, 5925 Monterey Frontage, Gilroy
Walk, run, or bike up to 10 miles
Bike safety and helmet fitting provided

¡VAMOS *todos* AL PARQUE!

Explore los **5 fabulosos** parques del **sur** del condado de Santa Clara

¡Todas las actividades son **GRATUITAS** y **ABIERTAS A TODOS LOS NIVELES DE ESTADO FÍSICO!** ¡Participe en las actividades de los 5 parques o elija las que se ajusten a su horario!

Traiga:



A su familia y amigos



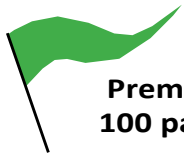
Zapatos cómodos para caminar



Todas las actividades pueden realizarse con carritos para bebés y sillas de ruedas.

¡No es necesario registrarse!

Hacer ejercicio en sus parques locales reduce el estrés y ayuda prevenir el Diabetes tipo 2.



¡Busque la bandera verde para obtener los premios. Premios solo para los primeros 100 participantes!

Publique las fotografías del parque en Instagram, Twitter, o Facebook con el hashtag #park4health2017; o #firsttimehiker2017.



Actividades

¡Conoce y camina con los líderes de la comunidad y las celebridades locales!

- 1. Sábado 13 de mayo, 10 a.m. - 12 p.m.**
Little Llagas Creek Trail en Morgan Hill
Centennial Recreation Center, 171 W. Edmundson Ave, Morgan Hill, CA
Camina, corre, o anda en bicicleta hasta 5 millas
Se le proporcionará casco de protección para bicicleta y otra información de seguridad
- 2. Jueves 29 de junio, 6 p.m. - 8 p.m.**
Galvan Park en Morgan Hill
17666 Crest Avenue, Morgan Hill
Participe en las actividades anuales de "Summer Fun in the Park" (Diversión de verano en el parque), y divertidas actividades físicas para realizar en familia
- 3. Sábado 15 de julio, 9 a.m. - 10:30 a.m.**
Coyote Creek Parkway en Morgan Hill
El Centro para visitantes del parque, 19245 Malaguerra Ave, Morgan Hill
Camina con una guía del parque por el sender y aprende sobre la historia native Americana y la historia natural.
- 4. Viernes 11 de agosto, 6 p.m. - 8:30 p.m.**
San Ysidro Park en Gilroy
7700 Murray Avenue, Gilroy
Participe en las actividades anuales de "Party in the Park" (Fiesta en el parque) y divertidas actividades físicas.
- 5. Sábado 9 de septiembre, 10 a.m. - 12 p.m.**
Gilroy Levee
Gilroy Sports Park, 5925 Monterey Frontage, Gilroy
Camina, corre, o anda en bicicleta hasta 10 millas
Se le proporcionará casco de protección para bicicleta y otra información de seguridad