



FREE COOKING & DIABETES NUTRITION CLASSES

- Each class includes a new nutrition lesson and a seasonal recipe demonstration
- Free ingredients to prepare recipes at home
- Learn more about managing and preventing diabetes
- Build your carb counting skills with your peers



WEDNESDAYS, 4:00PM - 5:30PM

DEL VALLE HEALTH AND WELLNESS CENTER
7050 ELROY RD, DEL VALLE, TX 78617
9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28, 11/4

Ways to Register:

- Scan this QR code
- Email lescalera@sustainablefoodcenter.org
- Text Liz at 512-361-1353
- Visit <https://secure.sustainablefoodcenter.org/a/thk-dv-26-2-1>
- OR attend the first class to register in person.
- Questions? Call SFC Help Desk at (512) 730-1807



This class is in collaboration with Central Health and the Sustainable Food Center
Classes meet in-person once a week for 6 weeks.
Attend at least 4 classes to receive THK cookbook.
Supervised activities for children are available on request.
Space is limited.

Esta clase se imparte en inglés. Para Español al reverso→



CLASES GRATUITAS DE COCINA Y NUTRICION PARA DIABETES

- Cada clase incluye información sobre nutrición y la demostración de una receta de temporada
- Ingredientes gratuitos para preparar las recetas en casa
- Aprenda más sobre cómo controlar y prevenir la diabetes
- Mejore sus habilidades para identificar y contar las cantidades de carbohidratos en sus alimentos

JUEVES, 6:00PM - 7:30PM

DEL VALLE HEALTH AND WELLNESS CENTER

7050 ELROY RD, DEL VALLE, TX 78617

10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29 & 11/5



Opciones Para Incribirse:

- Escaneando el código QR ----->
- Visite <https://secure.sustainablefoodcenter.org/a/lca-spn-dv-2-1>
- Mande correo-e adriana@sustainablefoodcenter.org
- Mande mensaje de texto 512-220-1088
- Regístrese en persona en la primera clase, si hay cupo.
- ¿Preguntas? Llame SFC Help Desk (512) 730-1807



Esta clase se realiza en colaboración entre Central Health y el Sustainable Food Center.

Las clases son de hora y media, una vez por semana, por seis semanas.
Asista por al menos a 4 clases para recibir el recetario de La Cocina Alegre.
Hay voluntarios que realizan actividades supervisadas para entretener a los niños.
El cupo es limitado.

This class is tough in Spanish. Flip the flyer for English information →