

FITNESS FUN FOR FAMILIES



Physical Activity Gets Everyone Moving!

- Be active together as a family. Parents are strong role models for children.
- Look for free and low-cost physical activity areas near home such as parks, trails for hiking, walking and biking, public swimming pools, and tennis courts.
- Be safe. Have everyone use appropriate safety equipment, like bike helmets, shin guards, wrist guards and elbow and kneepads to prevent injuries.
- Try for 60 minutes of physical activity every day.

Places to call for more information:

Check the local **Yellow Pages** under Baseball Clubs, Camps, Dance, Exercise & Physical Fitness Programs, Recreation Centers, Soccer Clubs, Swimming Pools—Public, YMCA, and Youth Organizations and Centers for additional resources and information. Some agencies may offer reduced fees or scholarships if financial assistance is needed.

Parks & Recreation are listed in the light blue front section of the phone book under:

City Government Offices—Recreation & Parks
County Government Offices—Parks Department
California State Government Offices—Physical activity information 1-800-232-4636

Press Democrat: Check the sports section every Tuesday for Youth Sports Information

Things you can do:

- Explore Howarth Park, Annadel Park, Armstrong Redwood State Reserve, Hood Mountain, Jack London State Historic Park, or Spring Lake.
- Enjoy the parks and beaches at the Sonoma Coast.
- Play a family game of basketball, softball, soccer or volleyball.
- Wash the car together and have fun with the garden hose.
- Swim and play at the local community pool, Spring Lake Lagoon, or the Russian River beaches.
- Buy toys that promote physical activity.
- Walk, walk, and walk whenever possible.
- Go to a local campground, pitch a tent, fish, walk and explore the area.
- Volunteer to help with physical activity events at your child's school.
- Take the stairs whenever you can.
- Tape your own family exercise video.
- Check out Farm Trails at your local library for a location where you can pick your own apples, peaches, or berries.
- Rent exercise videos or buy used ones at garage sales.
- Plant a vegetable or flower garden and maintain it.
- Jump rope, fly a kite, or play frisbee.
- Walk or run in charity fundraisers.
- Take the family dog for a walk.
- Coach your child's soccer, basketball, baseball or volleyball team.
- Go ice or roller skating
- Dance, dance, dance!



For additional copies of this guide, please visit: www.sonoma-county.org/health/wic or call (707) 565-6680

DIVERTIDAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FAMILIA



Las Actividades Físicas Hacen Que Todos Se Mantengan En Movimiento

- Haga actividades con su familia. Los padres son los modelos de la conducta y tienen un gran impacto en los niños.
- Infórmese de las áreas de actividades físicas que estén cerca de su casa y que sean gratis o de bajo costo como parques, caminos para ir de excursión, caminatas, ciclismo, piscinas públicas, canchas de tenis, etc.
- Cuidese. Use equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas, y rodilleras para prevenir lesiones.
- Trate de hacer, por lo menos 60 minutos, de actividad física cada día.

Números donde puede llamar:

Busque en las páginas amarillas locales en las secciones tituladas Dance Exercise & Physical Fitness Programs, Recreation Centers, Soccer Clubs, Swimming Pools—Public, YMCA y Youth Organizations and Centers.

Pida información acerca de las becas si necesita asistencia financiera.

Los departamentos de parques y recreación (Recreation and Parks) se encuentran en las secciones de la Ciudad, el Condado, y las Oficinas del Gobierno Estadounidense en el directorio telefónico en las páginas de color azul claro.

Press Democrat: Cada martes hay información de actividades físicas divertidas en la sección de deporte.

Divertidas Actividades Físicas Para La Familia:

- Exploren Howarth Park, Annadel Park, Armstrong Redwood State Reserve, Hood Mountain, Jack London State Historic Park, o Spring Lake.
- La costa de Sonoma tiene muchos parques en donde los visitantes pueden disfrutar de la naturaleza.
- Jueguen partidos de baloncesto, béisbol, fútbol, o voleibol.
- Juntos laven el automóvil y diviértanse con el agua.
- Pueden planear un día donde puedan ir a una piscina local o a un lugar en donde los niños puedan nadar.
- Compre juguetes que promuevan actividades físicas.
- Camine, camine, camine cuando le sea posible hacerlo.
- Vaya a acampar, ponga una casa de campaña, recoga leña para hacer fuego, vaya de pesca, camine y explore el lugar.
- En la escuela de su hijo, ofrezca su ayuda en los eventos de actividades físicas.
- Use las escaleras cuando le sea posible.
- Puede crear un programa de ejercicios para la familia. Grábelo en video.
- En su biblioteca local busque *Farm Trails* para encontrar los lugares en donde pueda recoger manzanas, duraznos, frambuesas, etc.
- Alquile videocintas de ejercicio o compre videocintas usadas.
- Plante y mantenga un jardín de verduras o flores.
- Juegue a la reata, vuele un papalote, o juegue Frisbee.
- Participe en las caminatas y carreras para recaudar fondos.
- Lleve la mascota de la familia a caminar.
- Vaya a patinar o patine sobre el hielo.
- ¡Baile, baile, baile!



Para copias adicionales de esta guía visite: www.sonoma-county.org/health/wic o llame (707) 565-6680