

JOIN TAI CHI FOR ARTHRITIS AND FALL PREVENTION



**DO YOU WANT TO IMPROVE BALANCE
AND REDUCE YOUR RISK OF FALLING?
TRY TAI CHI!**

Tai Chi for Arthritis and Fall Prevention has been shown to improve balance and mobility, and reduce the risk of falls. People of all ability levels are welcome. This class can be conducted from a seated or standing position.

Standley Recreation Center
3585 Governor Dr, San Diego, CA 92122
Every Tuesday and Thursday | 9:30 am - 10:30 am
Starting April 28, 2026 (Program runs for approximately 12 weeks)

To register, visit [SDRecConnect](#) and use Activity Code #131469
Questions? Please call (858) 495-5500 or e-mail
HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

¡ÚNASE AL TAI CHI PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS



**¿QUIERE MEJORAR EL EQUILIBRIO Y REDUCIR SU RIESGO DE CAÍDAS?
¡PRUEBE EL TAI CHI!**

Se ha demostrado que el programa Tai Chi para la Artritis y la Prevención de Caídas mejora el equilibrio y la movilidad, y reduce el riesgo de caídas. Personas de todas habilidades son bienvenidas. Esta clase se puede llevar a cabo desde una posición de pie o sentada.

Standley Recreation Center
3585 Governor Dr, San Diego, CA 92122
Todos los martes y jueves | 9:30 am - 10:30 am
A partir del 28 de abril (El programa tiene una duración de 12 semanas)

Para inscribirse, visite [SDRecConnect](#) y use el código de actividad #131469
¿Preguntas? Llame al (858) 495-5500 o envíe un correo electrónico a HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov