

PRRST STD  
US Postage Paid  
Albuid, NM  
Permit 585

625 Silver SW, Suite 325  
Albuquerque, NM 87102



Call Walk  
Doña Ana at  
(505) 541-2581  
for a free packet  
on how to get  
started!  
¡Llama al  
(505) 541-2581  
a Walk Doña  
Ana par más  
información y  
un pasquete  
gratis sobre  
cómo puedes  
empezar a  
caminar!



# Start Walking! ¡A caminar!



## Need Help with your Diabetes?

**FREE** diabetes education provided by registered nurses and dietitians in English and Spanish.

They can help you with:

- Controlling your diabetes
- Food and weight control
- Meters
- Medication Assistance

**Call to find out about all our great classes. Call 528-5053 today!**

New Mexico Department of Health  
Public Health Division  
1170 N. Solano • Las Cruces  
(505) 528-5053



Offer Expires July 31, 2005

**Curves**  
**50% OFF SERVICE FEE  
& ONE WEEK FREE**

Bonita Place • 532-9462

Offer Expires July 31, 2005

**Curves**  
**50% OFF SERVICE FEE  
& ONE WEEK FREE**

Del Rey Plaza • 382-9696

Offer Expires July 31, 2005

**Curves**  
**50% OFF SERVICE FEE  
& ONE WEEK FREE**

Picacho Plaza • 541-6117

## ¿Necesita ayuda con su Diabetes?

Clases **GRATIS** educativas en ingles e español de la Diabetes proveído/dadas por enfermeras y dietistas registradas por el Estado de Nuevo México.

Le podrán ayudar en:

- Controlando su Diabetes
- Controlando su peso y regulando su dieta
- Glucometer (aparato electrónico que mide la azúcar en su sangre)
- Asistencia con medicamento/medicinas

**¡Llámenos para informarse en cuanto a nuestras clases informativas! ¡Llame al 528-5053 ahora!**

New Mexico Department of Health  
Public Health Division  
1170 N. Solano • Las Cruces  
(505) 528-5053