

When we are healthy, our community is healthy!

Wellness Expo 2026

You're invited to the Parkdale HS Wellness Expo 2026! Join us for a day dedicated to health and wellness. Enjoy free screenings, get active, play fun games, and win prizes. There's something for everyone. Let's get excited and have a great time with the community!



PARKDALE HIGH SCHOOL

6001 Good Luck Rd.
Riverdale, MD 20737

May 30, 2026 | 8 a.m.-12 p.m.
Location: Main Gym

FREE SERVICES INCLUDE:

Screenings with Luminis Health

- Blood Pressure
- Glucose
- A1C levels
- Cholesterol

Fitness Movement Workshops

- 1-Mile Walk to Wellness: 8 a.m.
- Line Dancing: 8:30 - 9:15 a.m.
- Jujitsu Session: 9:30 - 10:30 a.m.
- Get the Steppin Session
- Step Aerobics: 9:00 - 9:50 a.m.
- Yoga: 10:00 - 11:00 a.m.

Look forward to:

- Mental Health Resources
- Games/Prizes
- Free Giveaways
- Nutrition/Food Demonstrations
- Wellness Vendors
- Great vibes & More!

FOR FURTHER INFORMATION

CONTACT

Raquel Walker at (202) 437-2437 | raquel.walker@pgcps.org
or kia.jacksongarnett@pgcps.org

Cuando estamos sanos, ¡nuestra comunidad está! sana!

Expo Bienestar 2026

¡Estás invitado a la Expo de Bienestar 2026 de Parkdale HS! Acompáñanos en un día dedicado a la salud y el bienestar. Disfruta de exámenes de salud gratuitos, mantente activo, participa en juegos divertidos y gana premios. ¡Hay algo para todos! ¡Anímate y pasemos un gran momento junto a la comunidad!

SERVICIOS GRATUITOS INCLUYEN:

Exámenes de salud

- Presión arterial
- Glucosa
- Niveles de A1C
- Colesterol



PARKDALE HIGH SCHOOL

6001 Good Luck Rd.

Riverdale, MD 20737

30 de mayo de 2026 | 8 a.m.-12 p.m.

Ubicación: Gimnasio principal

Talleres de Movimiento y Fitness

Caminata de 1 milla por el bienestar: 8:00 a. m.

Baile en línea: 8:30 - 9:15 a. m.

Sesión de Jujitsu: 9:30 - 10:30 a. m.

¡A ejercitarse!

Aeróbicos con step: 9:00 - 9:50 a. m.

Yoga: 10:00 - 11:00 a. m.

Espero con ansias:

- Recursos de salud mental
- Juegos y premios
- Regalos gratuitos
- Demostraciones de nutrición y cocina
- Proveedores de bienestar

PARA MÁS INFORMACIÓN

CONTACTE

Raquel Walker at (202) 437-2437 | raquel.walker@pgcps.org
or kia.jackson@garnett@pgcps.org