

Pregnancy Wellness: Self-Care Before and After Pregnancy



Having a healthy pregnancy is extremely important, and the best way to take care of your baby is to take care of yourself. Join us, for a workshop presented by Planned Parenthood on self-care before and after pregnancy.

December 16th 1:00pm - 2:00pm
Community Affairs and Resource Center. (CARC)
85 South Street Freehold, NJ 07728

For more information:
Ashley at 609-690-0557 English
Paola at 609-690-0563 Spanish



Bienestar durante el embarazo: cuidados personales antes y después del embarazo



Tener un embarazo saludable es muy importante y la mejor manera de cuidar a tu bebé es cuidarte a ti misma. Están invitadas a un taller presentado por Planned Parenthood sobre el cuidado personal antes y después del embarazo.

16 de Diciembre 1:00pm - 2:00pm
Centro de recursos y asuntos comunitarios (CARC)
85 South Street, Freehold, New Jersey 07728

Para más información:
Ashley al 609-690-0557 Inglés
Paola al 609-690-0563 Español

