



Baylor Scott & White Health and Wellness Center

Membership

Become a member of the Baylor Scott & White Health and Wellness Center!

Take advantage of free programs and services to help you meet your health and wellness goals. Learn lifelong healthy behaviors to increase physical activity, develop a nutrition plan, and manage chronic conditions. Most programs are currently offered virtually.

Membership is FREE! Join today!
Members must be adults 18 years or older.

Benefits of membership:

- Free health and wellness assessments (*In-person*)
- Community farm stands (*Curbside and contactless pick up*)
- Physical fitness programs (*Virtual*)
- Cooking classes (*Virtual*)
- Weight loss programs (*Virtual*)
- Diet and nutrition counseling (*Virtual*)
- Diabetes Self-Management classes (*Virtual*)
- Community Bible study (*Virtual*)
- Health fairs, special events, and more!



Baylor Scott & White
HEALTH AND WELLNESS CENTER

AT JUANITA J. CRAFT RECREATION CENTER

DALLAS

4500 Spring Avenue | Dallas, Texas 75210



For membership registration or more information contact:

BSWHWCMembership@BSWHealth.org

214-865-3063 | Or visit: <https://tinyurl.com/yxpx88r4>



Membresía del Centro de Salud y Bienestar de Baylor Scott & White

¡Únase al Centro de Salud y Bienestar de Baylor Scott & White!

Aproveche de los programas y servicios gratuitos para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud y bienestar. Aprenda hábitos saludables para aumentar la actividad física, desarrollar un plan de nutrición, y manejar condiciones crónicas. La mayoría de los programas se ofrecen

*¡La membresía es gratis! Únase hoy!
Miembros tienen que ser mayor de 18 años.*

Beneficios de Membresía:

- Evaluaciones de salud y bienestar (*En persona*)
- Mercados de frutas y verduras comunitarios (*Recogidas sin contacto y curbside*)
- Programas de actividad física (*Virtual*)
- Clases de cocina (*Virtual*)
- Programas de pérdida de peso (*Virtual*)
- Consejos de nutrición y dieta (*Virtual*)
- Clases de como manejar la diabetes (*Virtual*)
- Estudio de Biblia (*Virtual*)
- ¡Ferias de salud, eventos especiales, y más!



Baylor Scott & White

HEALTH AND WELLNESS CENTER

AT JUANITA J. CRAFT RECREATION CENTER

DALLAS

4500 Spring Avenue | Dallas, Texas 75210



Para registrarse o más información contacte:

BSWHWCMembership@BSWHealth.org

214-865-3063 | O visite: <https://tinyurl.com/yxpx88r4>