



2010 上半年健康講座 GENERAL HEALTH

上課時間：上午 10 時至上午 11:30

報名請電：415-677-2473

Class	講座	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun
Allergies	過敏症				4/1 (Th) 星期四		
Arthritis Management	關節炎教育			3/2 (Tu) 星期二			
Asthma Management	哮喘病護理		2/3 (W) 星期三				
Blood Pressure	血壓教育					5/14 (F) 星期五	
Cancer Awareness	癌症的認識		2/25 (Th) 星期四				
Cholesterol & Your Heart	膽固醇與您的心臟		2/8 (M) 星期一				6/2 (W) 星期三
Colorectal Cancer	大腸癌			3/24 (Wed) 星期三			
Diabetes Management	糖尿病護理	1/15 (F) 星期五			4/20 (Tu) 星期二		
Healthy Eating	健康飲食指導	1/27 (Wed) 星期三					
Heart Failure	認識心臟衰竭					5/19 (W) 星期三	
Injury Prevention	預防老人意外受傷	1/20 (W) 星期三					
Insomnia	失眠症						6/15 (Tu) 星期二
Medication Management	正確服用藥物				4/7 (W) 星期三		
Memory Improvement	改善記憶力			3/17 (W) 星期三			
Menopause	更年期						6/26 (Sat) 星期六
Osteoporosis	骨質疏鬆症				4/13 (Tu) 星期二		
Pain Management	處理疼痛					5/25 (Tu) 星期二	
Prostate Health	前列腺健康						6/7 (M) 星期一
Stress Management	壓力的處理						6/30 (W) 星期三
Stroke Prevention	預防中風						6/25 (F) 星期五



2010 下半年健康講座 GENERAL HEALTH

上課時間: 上午 10:00 - 11:30 am

報名電話: 415-677-2473

www.cchrhealth.org

Class	講座	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Arthritis Management	關節炎教育			9/2 (Th) 星期四			
Asthma Management	哮喘病護理		8/10 (Tu) 星期二				
Blood Pressure	血壓教育						
Cancer Awareness	癌症的認識		8/20 (F) 星期五				
Cholesterol & Your Heart	膽固醇與您的心臟		8/5 (Th) 星期四				
Colorectal Cancer	大腸癌			9/13 (M) 星期一			
Diabetes Management	糖尿病護理	7/9 (F) 星期五					
Healthy Eating	健康飲食指導	7/26 (M) 星期一					
Heart Failure	認識心臟衰竭						
Infection Control and Personal Hygiene	預防感染及個人衛生						
Injury Prevention	預防老人意外受傷	7/22 (Th) 星期四					
Insomnia	失眠症						
Medication Management	正確服用藥物						
Memory Improvement	改善記憶力			9/27 (M) 星期一			
Menopause	更年期						
Osteoporosis	骨質疏鬆症						
Pain Management	處理疼痛						
Prostate Health	前列腺健康						
Stroke Prevention	預防中風						