



**Chinese
Community
Health
Resource
Center**

華人社區健康資源中心

2021 年 10 月至 12 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES OCT TO DEC 2021

粵語講座 (Cantonese Class)

上課時間: 上午 10:00 至 11:30 am

上課地點: 所有課程都將在網上進行

www.cchrhealth.org

報名請電: 1-415-677-2473

粵語講座	Cantonese Class	OCT 十月	NOV 十一月	DEC 十二月
處理疼痛	Pain Management	10/14 (星期四)		
處理壓力	Stress Management	10/26 (星期二)		
健康飲食	Healthy Eating		11/11 (星期四)	
癌症的認識	Cancer Awareness		11/23 (星期二)	
哮喘病護理 + 支氣管炎和肺氣腫	Asthma Management + COPD			12/9 (星期四)

English Class (英語講座)

Time: 1:00 – 2:30 pm

Location: All classes will be held online

www.cchrhealth.org

To Register: 1-415-677-2473

English Class (英語講座)		OCT	NOV	DEC
Pain Management		10/14 (Thurs)		
Stress Management		10/26 (Tues)		
Healthy Eating			11/11 (Thurs)	
Cancer Awareness			11/23 (Tues)	
Asthma Management + COPD				12/9 (Thurs)