



Chinese
Community
Health
Resource
Center

華人社區健康資源中心

2022 年 10 月至 12 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES OCT TO DEC 2022

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 十一日	DEC 十二月
安全服用藥物	Medication Safety	10/13 (星期四)		
處理壓力	Stress Management	10/25 (星期二)		
健康飲食	Healthy Eating		11/10 (星期四)	
預防跌倒	Fall Prevention		11/22 (星期二)	
哮喘病護理	Asthma Management			12/8 (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
Medication Safety		10/13 (Thurs)		
Stress Management		10/25 (Tues)		
Healthy Eating			11/10 (Thurs)	
Fall Prevention			11/22 (Tues)	
Asthma Management				12/8 (Thurs)