



Chinese  
Community  
Health  
Resource  
Center

華人社區健康資源中心

## 2023 年 4 月至 6 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES APR TO JUN 2023

### 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](http://www.cchrhealth.org)

報名請電: 1-415-677-2473

粵語講座	Cantonese Class	APR 四月	MAY 五月	JUN 六月
糖尿病的預防	Diabetes Prevention	4/13 (星期四)		
癌症的認識	Cancer Awareness	4/25 (星期二)		
血壓教育	Blood Pressure		5/11 (星期四)	
處理壓力	Stress Management		5/23 (星期二)	
骨質疏鬆症	Osteoporosis			6/8 (星期四)
關節炎教育/處理疼痛	Arthritis/Pain Management			6/20 (星期二)

### English Class (英語講座)

Time: 1:00 – 2:30 pm

Location: All classes will be held online

[www.cchrhealth.org](http://www.cchrhealth.org)

To Register: 1-415-677-2473

English Class (英語講座)	APR	MAY	JUN
Diabetes Prevention	4/13 (Thurs)		
Cancer Awareness	4/25 (Tues)		
Blood Pressure		5/11 (Thurs)	
Stress Management		5/23 (Tues)	
Osteoporosis			6/8 (Thurs)
Arthritis/Pain Management			6/20 (Tues)