



**Chinese  
Community  
Health  
Resource  
Center**

華人社區健康資源中心

## 2023 年 7 月至 9 月免費健康講座

**FREE HEALTH EDUCATION CLASSES JUL TO SEP 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	JUL 七月	AUG 八月	SEP 九月
失智症	Dementia	7/6 (星期四)		
尿失禁	Urinary Incontinence	7/18 (星期二)		
心理健康和保健	Mental Health and Wellness		8/10 (星期四)	
健康飲食	Healthy Eating		8/22 (星期二)	
預防跌倒	Fall Prevention			9/7 (星期四)
糖尿病教育	Diabetes Education			9/19 (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)	JUL	AUG	SEP
Dementia	7/6 (Thurs)		
Urinary Incontinence	7/18 (Tues)		
Mental Health and Wellness		8/10 (Thurs)	
Healthy Eating		8/22 (Tues)	
Fall Prevention			9/7 (Thurs)
Diabetes Education			9/19 (Tues)