



2025 年 4 月至 6 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES APR TO JUN 2025

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	APR 四月	MAY 五日	JUN 六月
處理壓力	Stress Management	4/10 (星期四)		
安全服用藥物	Medication Safety	4/22 (星期二)		
心臟衰竭	Heart Failure		5/8 (星期四)	
血壓教育	Blood Pressure		5/20 (星期二)	
糖尿病護理	Diabetes Management			6/5 (星期四)
哮喘病護理	Asthma Management			6/17 (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

To Register: 1-415-677-2473

English Class (英語講座)	APR	MAY	JUN
Stress Management	4/10 (Thurs)		
Medication Safety	4/22 (Tues)		
Heart Failure		5/8 (Thurs)	
Blood Pressure		5/20 (Tues)	
Diabetes Management			6/5 (Thurs)
Asthma Management			6/17 (Tues)