



## 2025 年 7 月至 9 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES JUL TO SEP 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](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
尿失禁	Urinary Incontinence	7/10 (星期四)		
失智症	Dementia	7/22 (星期二)		
健康飲食	Healthy Eating		8/7 (星期四)	
心理健康和保健	Mental Health and Wellness		8/19 (星期二)	
糖尿病的預防	Diabetes Prevention			9/11 (星期四)
預防跌倒	Fall Prevention			9/23 (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
Urinary Incontinence	7/10 (Thurs)		
Dementia	7/22 (Tues)		
Healthy Eating		8/7 (Thurs)	
Mental Health and Wellness		8/19 (Tues)	
Diabetes Prevention			9/11 (Thurs)
Fall Prevention			9/23 (Tues)