



2025 年 10 月至 12 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES OCT TO DEC 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	OCT 十月	NOV 十一月	DEC 十二月
乳癌和癌症認識	Breast Cancer and Cancer Awareness	10/9 (星期四)		
關節炎教育和處理疼痛	Arthritis and Pain Management	10/21 (星期二)		
預防感染	Infection Control		11/6 (星期四)	
腸胃健康	Digestive Health		11/18 (星期二)	
焦慮症	Anxiety			12/4 (星期四)
骨質疏鬆症	Osteoporosis			12/16 (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)	OCT	NOV	DEC
Breast Cancer and Cancer Awareness	10/9 (Thurs)		
Arthritis and Pain Management	10/21 (Tues)		
Infection Control		11/6 (Thurs)	
Digestive Health		11/18 (Tues)	
Anxiety			12/4 (Thurs)
Osteoporosis			12/16 (Tues)