



2026 年 7 月至 9 月免費健康講座

FREE HEALTH EDUCATION CLASSES JUL TO SEP 2026

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.cchrchealth.org

報名請電: 1-415-677-2473

粵語講座	Cantonese Class	JUL 七月	AUG 八月	SEP 九月
關節炎教育和處理疼痛	Arthritis and Pain Management	7/9 (星期四)		
預防跌倒	Fall Prevention	7/21 (星期二)		
處理壓力	Stress Management		8/6 (星期四)	
失眠症	Insomnia		8/18 (星期二)	
安全服用藥物	Medication Safety			9/10 (星期四)
預防感染	Infection Control			9/22 (星期二)

English Class (英語講座)

Time: 1:00 – 2:30 pm

Location: All classes will be held online

www.cchrchealth.org

To Register: 1-415-677-2473

English Class (英語講座)	JUL	AUG	SEP
Arthritis and Pain Management	7/9 (Thurs)		
Fall Prevention	7/21 (Tues)		
Stress Management		8/6 (Thurs)	
Insomnia		8/18 (Tues)	
Medication Safety			9/10 (Thurs)
Infection Control			9/22 (Tues)