

2021 免費粵語健康講座

2021 Classes in Cantonese

Class to be held online until further notice 課程將在線舉行,直至另行通知

報名、請電 415-833-1639 To Register, call 415-833-1639

KAISER PERMANENTE • SAN FRANCISCO • DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION • 三藩市• 健康教育部
Providers may direct book classes via eConsult: San Francisco - Health Education

預防高膽固醇及高血壓班

(Cholesterol/Hypertension)

星期二, 1月12日	9:30am-11:30am
星期四, 2月18日	2:30pm-4:30pm
星期二, 3月9日	9:30am-11:30am
星期四, 4月15日	2:30pm-4:30pm
星期二, 5月11日	9:30am-11:30am
星期四, 6月17日	2:30pm-4:30pm
星期二, 7月13日	9:30am-11:30am
星期四, 8月19日	2:30pm-4:30pm
星期二, 9月14日	9:30am-11:30am
星期四, 10月21日	2:30pm-4:30pm
星期二, 11月9日	9:30am-11:30am
星期四, 12月16日	2:30pm-4:30pm

預防糖尿病及糖尿病前期護理班 (Prediabetes)

星期二, 1月19日	10am - 12:00pm
星期二, 3月16日	10am - 12:00pm
星期二, 5月18日	10am - 12:00pm
星期二, 7月20日	10am - 12:00pm
星期二, 9月14日	10am - 12:00pm
星期二, 11月16日	10am - 12:00pm

糖尿病護理班 (Diabetes Basics)

星期三, 1月20日	2pm-5:00pm
星期四, 2月18日	9am-12:00pm
星期三, 3月17日	2pm-5:00pm
星期四, 4月15日	9am-12:00pm
星期三, 5月19日	2pm-5:00pm
星期四, 6月17日	9am-12:00pm
星期三, 7月21日	2pm-5:00pm
星期四, 8月19日	9am-12:00pm
星期三, 9月15日	2pm-5:00pm
星期四, 10月21日	9am-12:00pm
星期三, 11月17日	2pm-5:00pm
星期四, 12月16日	9am-12:00pm



醫療護理事前指示班 (Life Care Plan/ Advance Directive)

星期五, 1月15日	10:00am-12:00pm
星期五, 3月19日	10:00am-12:30pm
星期五, 5月21日	10:00am-12:30pm
星期五, 7月16日	10:00am-12:30pm
星期五, 9月17日	10:00am-12:30pm
星期五, 11月19日	10:00am-12:30pm

地址: 2238 Geary Blvd., 6樓 Ruby室

腎臟保健班 (Healthy Kidney)

星期五, 2月26日	2:30pm-4:30pm
星期五, 4月23日	2:30pm-4:30pm
星期五, 6月25日	2:30pm-4:30pm
星期五, 8月27日	2:30pm-4:30pm
星期五, 10月22日	2:30pm-4:30pm
星期五, 12月17日	2:30pm-4:30pm

地址: 2238 Geary Blvd, 6樓 Ruby室

腰背護理班 (Back Care Class)

物理治療部 (Physical Therapy Dept)

報名、請電 415-833-1639