

Sign Up for Classes to Help You Live Healthier

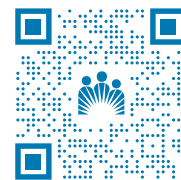
Our online classes help boost your confidence and ability to make lifestyle changes to improve your health and well-being.

Topics include:

- Diabetes
- Prediabetes
- Healthy Weight
- Lifestyle Medicine
- Life Care Planning
- Pregnancy and Childbirth
- Emotional Health and Wellness

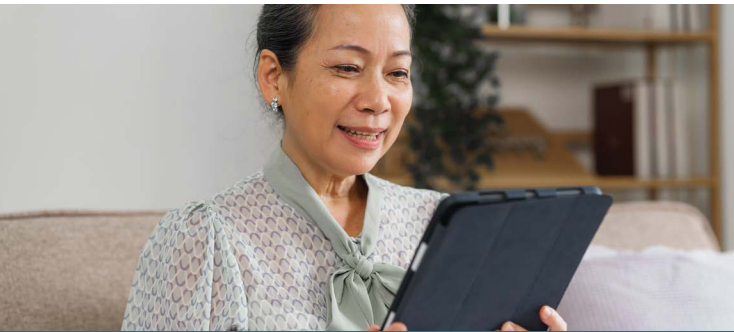
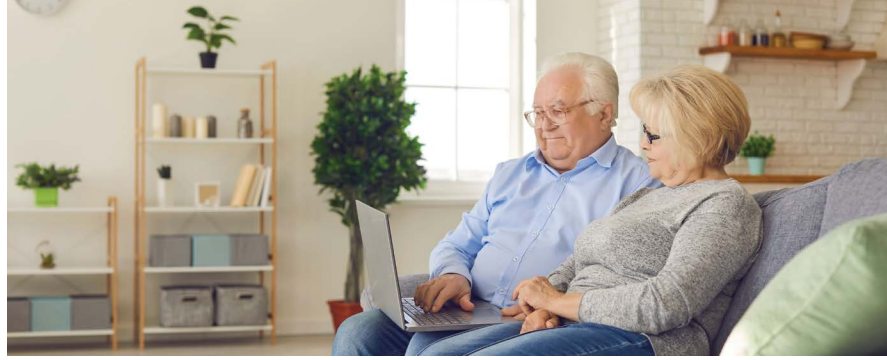
Classes are available in English, Spanish, and Cantonese (language varies based on the class).

Scan the QR code to schedule online at kpdoc.org/classes.



HEALTH EDUCATION





Inscríbese en clases para una vida más saludable

Nuestras clases en línea ayudan a aumentar su confianza y habilidad para hacer cambios en su estilo de vida que mejoren su salud y bienestar.

Los temas incluyen:

- Diabetes
- Prediabetes
- Peso saludable
- Medicina del estilo de vida
- Planificación para el cuidado de la vida
- Embarazo y parto
- Salud emocional y bienestar

Las clases están disponibles en inglés, español y cantonés (el idioma varía según la clase).

Escanee el código QR para registrarse en línea en kpdoc.org/classes (en inglés).



HEALTH EDUCATION

 **KAISER PERMANENTE®**

Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.
© 2023. The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
010731-347 (Revised 12/23) Sign up for Classes to Help You Live Healthier - Online (Bilingual - English/Spanish)