



Health Education ACTIVITY SCHEDULE 健康教育課程表

1st Quarter 2017 二零一七年第一季

Free! 免費



Blood Pressure Booth 血壓站

Date 日期: Every Tuesday & Friday 逢星期二及星期五
Time 時間: 8:30am – 12:00pm and 1:00pm – 5:00pm
上午8時半至正午12時及下午1時至5時
Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言:
English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Date 日期: Every Monday 逢星期一
Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時
Location 地點:
Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處
Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二
Time 時間: 8:30am – 12:00pm 上午8時半至正午12時
Location 地點: Eastmoor Clinic 帝利市診所
Language 語言:
English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

BREASTFEEDING WORKSHOP 母乳餵養講座

Date 日期:
1/18, 2/15, 3/15/2017
Time 時間: 12:00 – 1:00pm
正午12時至下午1時
Location 地點:
Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言:
粵及國語
Cantonese, Mandarin

SPECIAL PREGNANCY + PARENTING WORKSHOP 特別孕期及教養工作坊

Date 日期:
1/10, 2/8, 3/8/2017
Time 時間: 12:00 – 1:30pm
正午12時至下午1時半
Location 地點:
Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言:
粵語
Cantonese

NEMS NEW Member Education 東北新會員健康教育

Date 日期: 1/27, 2/24, 3/31/2017
Time 時間: 10:00am – 11:00am 上午10時至11時
Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言: Cantonese 粵語

Smoking Cessation Program 戒煙計劃

1 Quit Smoking Support Group 戒煙小組輔導

2 Quit Smoking Individual Counseling 戒煙個人輔導

Date 日期: Every Monday & Thursday 逢星期一及四
Time 時間: 2:00pm – 3:00pm (Support Group)
3:00pm – 5:00pm (Individual Counseling)
下午2時至下午3時(小組輔導)
下午3時至下午5時(個人輔導)
Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所
Language 語言: English, Cantonese, Mandarin
英、粵及國語

Date 日期: Every Monday 逢星期一
Time 時間: 2:00pm – 4:00pm (Individual Counseling)
4:00pm – 5:00pm (Support Group)
下午2時至下午4時(個人輔導)
下午4時至下午5時(小組輔導)
Location 地點:
Portola Enrollment Center 波特羅區登記服務處
Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Date 日期: Every Saturday 逢星期六
Time 時間: By Appointment 事先預約
Location 地點: All Clinics 所有診所
Language 語言: English, Cantonese, Mandarin
英、粵及國語

**Exercise Programs for
Better Health & Better Living**
運動計劃：改善健康、改善生活

If you have any questions or want to enroll in any of the free classes, please call the Health Education Department, (415) 391-9686 ext. 5843.
如有任何問題或想報名參加免費課程，請致電健康諮詢部(415) 391-9686 轉內線5843。

TAI CHI 太極

Start Date 開始日期:

If you want to know more about the Tai Chi schedule, please ask Health Education staff for a Tai Chi flyer.
欲知道太極班的課程安排，請向健康諮詢部索取宣傳單張。

Location 地點:

Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言:

English, Cantonese 英及粵語

SEAT EXERCISES 座位運動

Start Date 開始日期:

11/5/2016
Every Saturday 逢星期六

Time 時間:

9:30am – 10:30am
上午9時半至10時半

Location 地點:

Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言:

Cantonese, Mandarin 粵及國語

**FUN & FIT EXERCISES
更FUN更FIT運動**

Start Date 開始日期:

12/5/2016
Every Monday 逢星期一

Time 時間:

9:30am – 10:30am 上午9時半至10時半

Location 地點:

Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言:

Cantonese, Mandarin
粵及國語

**Chiropractic Health Workshops
脊椎健康講座**

Date 日期: 1/24, 2/28, 3/28/2017

Time 時間: 1:30pm – 2:30pm 下午1時半至下午2時半

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語

**Healthy Eating Workshops
健康飲食講座**

Date 日期: 2/1 - 3/1/2017

Time 時間: 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語

**Diabetes Empowerment Education Program (DEEP)
齊來控制糖尿病講座**

Date 日期: 3/18 - 4/22/2017

(Every Saturday 逢星期六)

Time 時間: 9:30am – 11:30am 上午9時半至11時半

Location 地點: Chinatown Clinic 華埠診所

Language 語言: Cantonese 粵語



**Thematic Workshops
每月主題講座**

JANUARY 一月

**THYROID AWARENESS
MONTH**

甲狀腺健康宣傳月

FEBRUARY 二月

**AMERICAN HEART
MONTH**

美國心臟健康月

MARCH 三月

**COLORECTAL CANCER
AWARENESS MONTH**

直腸癌宣傳月

Chinatown Clinic
華埠診所

Date 日期: Every Tuesday & Thursday 逢星期二、四

Time 時間: 10:30 – 11:30am 上午10時半至11時半

Language 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

Portola Enrollment Center
波特羅區登記服務處

Date 日期: Every Monday 逢星期一

Time 時間: 2:00 – 3:00pm 下午2時至3時

Language 語言: English, Cantonese 英及粵語

Eastmoor Clinic
帝利市診所

Date 日期: Every Tuesday 逢星期二

Time 時間: 11:00am – 12:00pm 上午11時至正午12時

Language 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

Chinese 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電(415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 12/2016