

# Pacific Clinic Health Ed Activity Calendar

## 華埠柏思域診所健康教育部活動日曆

**FREE  
ACTIVITIES**

免費活動

**4<sup>th</sup> Quarter 2017**  
二零一七年第四季

**Exercise Programs, Educational Workshops and  
Recreational Activities for Better Health & Better Living**  
運動計劃、健康講座和康樂活動：改善健康、改善生活

Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Friday 星期五
<p><b>Fun &amp; Fit Exercise</b> 更FUN更FIT運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese, Mandarin 粵及國語</p>	<p><b>Seat Exercise</b> 座位運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese, Mandarin 粵及國語</p>	<p><b>Aerobic Exercise</b> 帶氧運動</p> <p><b>Start Date 開始日期:</b> 11/1</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese, Mandarin 粵及國語</p>	<p><b>New Member Orientation</b> 新會員健康教育講座</p> <p><b>Date 日期:</b> 10/27, 11/17, 12/29</p> <p><b>Time 時間:</b> 10am-11am 上午10時至11時</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese 粵語</p>
<p><b>Wii Game Wii 遊戲</b> (看電視做運動/遊戲)</p> <p><b>Start Date 開始日期:</b> 11/6</p> <p><b>Time 時間:</b> 2pm-4:30pm 下午2時至4時半</p>		<p><b>Basic Tai Chi 基礎太極</b></p> <p><b>Date 日期:</b> 10/18 - 12/1</p> <p><b>Time 時間:</b> 11am-12pm 上午11時至正午12時</p> <p><b>Language 語言:</b> English, Cantonese 英及粵語</p>	<p><b>Basic Tai Chi 基礎太極</b></p> <p><b>Date 日期:</b> 10/18 - 12/1</p> <p><b>Time 時間:</b> 11am-12pm 上午11時至正午12時</p> <p><b>Language 語言:</b> English, Cantonese 英及粵語</p>
<p><b>Ping Pong / Table Tennis</b> 乒乓球活動</p> <p><b>Start Date 開始日期:</b> 11/6</p> <p><b>Time 時間:</b> 2pm-4:30pm 下午2時至4時半</p>	<p><b>DEEP</b> 齊來控制糖尿病</p> <p><b>Date 日期:</b> 11/14 - 12/19</p> <p><b>Time 時間:</b> 2pm-4pm 下午2時至4時</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese 粵語</p>	<p><b>Cooking Class</b> 烹飪班</p> <p><b>Date 日期:</b> 11/1 - 12/13</p> <p><b>Time 時間:</b> 2pm-4pm 下午2時至4時</p> <p><b>Language 語言:</b> English, Cantonese 英及粵語</p>	<p><b>CDSMP</b> 實踐健康生活課程</p> <p><b>Date 日期:</b> 10/13 - 11/17</p> <p><b>Time 時間:</b> 1:30pm-4pm 下午1時半至4時</p> <p><b>Language 語言:</b> Cantonese 粵語</p>

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).