

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

1st Quarter 2018

二零一八年第一季

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 週一	Tuesday 週二	Wednesday 週三	Friday 週五
<p>Fun & Fit Exercise 更FUN更FIT運動</p> <p>Time 時間: 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半 Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語</p> <hr/> <p>Wii Game Wii 遊戲 (看電視做運動/遊戲)</p> <p>Time 時間: 2:00pm-4:30pm 下午2時至4時半 Language 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語</p> <hr/> <p>Ping Pong / Table Tennis 乒乓球活動</p> <p>Time 時間: 2:00pm-4:30pm 下午2時至4時半 Language 語言: English, Cantonese, Mandarin 英、粵及國語</p>	<p>Seat Exercise 座位運動</p> <p>Time 時間: 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半 Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語</p> <hr/> <p>Special Pregnancy + Parenting Workshops 特別孕期及教養工作坊</p> <p>Date 日期: 1/9, 3/6 Time 時間: 12:00pm-1:15pm 正午12時至下午1時15分 Language 語言: Cantonese 粵語</p> <hr/> <p>Healthy Aging Spine Workshops 脊椎健康講座</p> <p>Date 日期: 1/23, 2/27, 3/27 Time 時間: 1:15pm-2:15pm 下午1時15至2時15 Language 語言: Cantonese 粵語</p>	<p>Aerobic Exercise 帶氧運動</p> <p>Time 時間: 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半 Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語</p> <hr/> <p>Tai Chi Classes 太極班</p> <p>Date 日期: Intermediate 中級: 1/24 - 3/9 Advanced 高級: 3/14 - 6/15 Time 時間: 11:00am-12:00pm 上午11時至正午12時 Language 語言: English, Cantonese 英及粵語</p> <hr/> <p>Healthy Eating Workshop 健康飲食講座</p> <p>Date 日期: 1/17 - 2/14 Time 時間: 1:30pm-2:30pm 下午1時半至2時半 Language 語言: Cantonese 粵語</p>	<p>Aerobic Exercise 帶氧運動</p> <p>Time 時間: 9:30am-10:30am 上午9時半至10時半 Language 語言: Cantonese, Mandarin 粵及國語</p> <hr/> <p>Tai Chi Classes 太極班</p> <p>Date 日期: Intermediate 中級: 1/24 - 3/9 Advanced 高級: 3/14 - 6/15 Time 時間: 11:00am-12:00pm 上午11時至正午12時 Language 語言: English, Cantonese 英及粵語</p> <hr/> <p>CDSMP 實踐健康生活課程</p> <p>Date 日期: 3/30 - 5/4 Time 時間: 1:30pm-4pm 下午1時半至4時 Language 語言: 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).