

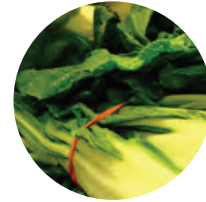
Healthy Eating



**NORTH EAST
MEDICAL SERVICES**
東北醫療中心

**The Latest News on Healthy Eating!
FREE Classes for everyone age 18+**

Space is Limited - Register Now!



To register or have questions, please call:
(415) 391-9686 ext. 5843

You will receive a gift if you attend all five
“Healthy Eating Classes”



1 What Is A Healthy Diet?

**Class 1: February 1, 2017 (Wed) or
Class 2: March 8, 2017 (Wed)**
Time: 11am - 12pm
Language: Cantonese
**Location: Chinatown Clinic
Health Promotion Room
on 1st Floor**

2 Nutrient Lacking in Asian Diets

**Class 1: February 8, 2017 (Wed) or
Class 2: March 15, 2017 (Wed)**
Time: 11am - 12pm
Language: Cantonese
**Location: Chinatown Clinic
Health Promotion Room
on 1st Floor**

3 Food Labels

**Class 1: February 15, 2017 (Wed) or
Class 2: March 22, 2017 (Wed)**
Time: 11am - 12pm
Language: Cantonese
**Location: Chinatown Clinic
Health Promotion Room
on 1st Floor**

4 Sugar and Your Weight

**Class 1: February 22, 2017 (Wed) or
Class 2: March 29, 2017 (Wed)**
Time: 11am - 12pm
Language: Cantonese
**Location: Chinatown Clinic
Health Promotion Room
on 1st Floor**

5 Grocery Store Tour

**Class 1: March 1, 2017 (Wed) or
Class 2: April 5, 2017 (Wed)**
Time: 11am - 12pm
Language: Cantonese
**Location: Chinatown Clinic
Health Promotion Room
on 1st Floor**

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. 11/2016

健康飲食

隆重推介：健康飲食的最新資訊！
免費健康課程，歡迎**18歲**以上人仕參加

名額有限，請即致電報名！



報名或查詢請致電：

(415) 391-9686 轉內線 **5843**

如果您參加全部五堂「健康飲食」課程，
您會得到一份小禮品！



1 什麼是健康飲食？

課程 1: 2017年2月1日 (週三) 或
課程 2: 2017年3月8日 (週三)
課程時間: 早上11時至正午12時
課程語言: 粵語
課程地點: 華埠診所一樓
健康教育諮詢室

2 亞裔飲食中缺乏的營養素

課程 1: 2017年2月8日 (週三) 或
課程 2: 2017年3月15日 (週三)
課程時間: 早上11時至正午12時
課程語言: 粵語
課程地點: 華埠診所一樓
健康教育諮詢室

3 營養標籤

課程 1: 2017年2月15日 (週三) 或
課程 2: 2017年3月22日 (週三)
課程時間: 早上11時至正午12時
課程語言: 粵語
課程地點: 華埠診所一樓
健康教育諮詢室

4 糖份和您的體重

課程 1: 2017年2月22日 (週三) 或
課程 2: 2017年3月29日 (週三)
課程時間: 早上11時至正午12時
課程語言: 粵語
課程地點: 華埠診所一樓
健康教育諮詢室

5 超級市場參觀

課程 1: 2017年3月1日 (週三) 或
課程 2: 2017年4月5日 (週三)
課程時間: 早上11時至正午12時
課程語言: 粵語
課程地點: 華埠診所一樓
健康教育諮詢室