

# 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

**2nd Quarter 2018**

二零一八年第二季

**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><b>Fun &amp; Fit Exercise</b><br/>更FUN更FIT運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am<br/>上午9時半至10時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese, Mandarin<br/>粵及國語</p>      | <p><b>Seat Exercise</b><br/>座位運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am<br/>上午9時半至10時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese, Mandarin<br/>粵及國語</p>  | <p><b>Aerobic Exercise</b><br/>帶氧運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am<br/>上午9時半至10時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese, Mandarin<br/>粵及國語</p>                                       | <p><b>Aerobic Exercise</b><br/>帶氧運動</p> <p><b>Time 時間:</b> 9:30am-10:30am<br/>上午9時半至10時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese, Mandarin<br/>粵及國語</p>  |
| <p><b>Wii Game Wii 遊戲</b><br/>(看電視做運動/遊戲)</p> <p><b>Time 時間:</b> 2:00pm-4:30pm<br/>下午2時至4時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>English, Cantonese, Mandarin<br/>英、粵及國語</p>    | <p><b>Special Pregnancy +<br/>Parenting Workshops</b><br/>特別孕期及教養工作坊</p> <p><b>Date 日期:</b> 5/8<br/><b>Time 時間:</b> 12:00pm-1:15pm<br/>正午12時至下午1時15分<br/><b>Language 語言:</b> Cantonese 粵語</p> | <p><b>Advanced Tai Chi Classes</b><br/>太極高級班</p> <p><b>Date 日期:</b> 3/14 - 6/15<br/><b>Time 時間:</b> 11:00am-12:00pm<br/>上午11時至正午12時<br/><b>Language 語言:</b><br/>English, Cantonese 英及粵語</p> | <p><b>Advanced Tai Chi Classes</b><br/>太極高級班</p> <p><b>Date 日期:</b> 3/14 - 6/15<br/><b>Time 時間:</b> 11:00am-12:00pm<br/>上午11時至正午12時<br/><b>Language 語言:</b><br/>English, Cantonese 英及粵語</p>      |
| <p><b>Ping Pong / Table Tennis</b><br/>乒乓球活動</p> <p><b>Time 時間:</b> 2:00pm-4:30pm<br/>下午2時至4時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>English, Cantonese, Mandarin<br/>英、粵及國語</p> | <p><b>Healthy Aging Spine<br/>Workshops</b><br/>脊椎健康講座</p> <p><b>Date 日期:</b> 4/24, 5/22, 6/26<br/><b>Time 時間:</b> 1:00pm-2:00pm<br/>下午1時至2時<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese 粵語</p>     | <p><b>Healthy Eating<br/>Workshops</b><br/>健康飲食講座</p> <p><b>Date 日期:</b> 4/11 - 5/9<br/><b>Time 時間:</b> 1:30pm-3:00pm<br/>下午1時半至3時<br/><b>Language 語言:</b><br/>Cantonese 粵語</p>             | <p><b>Diabetes Empowerment<br/>Education Program</b><br/>齊來控制糖尿病</p> <p><b>Date 日期:</b> 5/25 - 6/29<br/><b>Time 時間:</b> 1:30pm-3:30pm<br/>下午1時半至3時半<br/><b>Language 語言:</b><br/>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).