



3<sup>rd</sup> Quarter  
2022

# HEALTH EDUCATION SERVICES

*San Jose 1870 Lundy Clinic*

## Individual Counseling

*Body Fat Percentage*

*My "Healthy Plate"*

*Exercise Safely and Effectively*

*How To Use A BP Monitor ?*

*How To Use A Glucometer?*

*Covid-19 Rapid Antigen Test*

*Quit Smoking*

## Date / Time

Every Tuesday  
to Saturday  
8:00am - 12:00pm  
1:00pm - 5:00pm

By Appointment



## Group Education

## Date / Time

*Healthy Eating Workshop*

By Appointment

*Blood Pressure Booth*

Every Friday  
8:00am - 12:00pm  
1:00pm - 5:00pm

*Drug Safety Workshop*

Every Saturday  
2:00pm - 3:00pm

*Monthly Thematic Workshop*

Every Wednesday  
2:00pm - 3:00pm

*Healthy Eating Active Living*

Whole year program





第三季度

2022年

# 健康教育部 服務課程表

聖荷西1870 Lundy街診所

## 個人輔導

測試身體脂肪比例

我的“健康餐盤”

安全有效的運動

如何使用血壓計？

如何使用血糖儀？

新冠病毒快速抗原测试

戒煙

## 日期 / 時間

逢週二至週六  
上午8時至中午12時  
下午1時至下午5時

需要預約



## 健康教育講座

## 日期 / 時間

Zoom視頻會診講座

需要預約

血壓站

逢週五  
上午8時至中午12時  
下午1時至下午5時

藥物安全講座

逢週六  
下午2時至下午3時

每月主題講座

逢週三  
下午2時至下午3時

健康飲食 積極生活

全年計劃

