



INTEGRATED HEALTH WORKSHOPS

綜合醫療講座

728 Pacific Ave., Room 119, San Francisco, CA 94133
三藩市華埠柏思域街 728 號 119 室

Improving Ergonomics

改變人體姿勢習慣（坐、站、躺）

Date 日期: 1/17/2024 Wednesday 星期三
Time 時間: 11am - 12pm 上午11時至中午12時
Language 語言: Cantonese 粵語

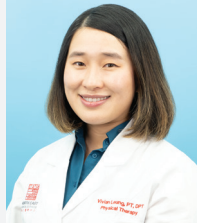


Instructor 導師:
Danny Louie, DC.
雷永行 脊椎神經科醫生

Physical Activity Guidelines for Americans

美國人體活動指南

Date 日期: 2/21/2024 Wednesday 星期三
Time 時間: 11am - 12pm 上午11時至中午12時
Language 語言: Cantonese 粵語

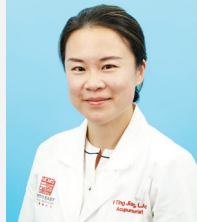


Instructor 導師:
Vivian Leung, DPT
梁寶恩 物理治療師

Self-Care Tips for a Good Night's Sleep

自我護理技巧，讓您睡個好覺

Date 日期: 3/20/2024 Wednesday 星期三
Time 時間: 11am - 12pm 上午11時至中午12時
Language 語言: Cantonese 粵語



Instructor 導師:
Iting Jiang, L.Ac.
江逸婷 針灸師



a california *health* center

To sign up, please contact Health Education Department:
請聯絡健康教育部登記參加講座:
(415) 391-9686 ext. 轉內線 5843 | WWW.NEMS.ORG

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. 12/2023