

# Healthy Eating



**NORTH EAST  
MEDICAL SERVICES**

東北醫療中心

a californiah<sup>+</sup>center

**The Latest News on Healthy Eating!  
FREE Classes for members 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 four  
**“Healthy Eating Classes”**

## 1 What Is A Healthy Diet?

**Date:** 1/8/2024 Monday  
**Time:** 10am-11am  
**Language:** Cantonese  
**Location:** 728 Pacific Ave  
Room 119  
San Francisco, CA 94133

## 2 Nutrient Lacking in Asian Diets

**Date:** 1/15/2024 Monday  
**Time:** 10am-11am  
**Language:** Cantonese  
**Location:** 728 Pacific Ave  
Room 119  
San Francisco, CA 94133

## 3 Food Labels

**Date:** 1/22/2024 Monday  
**Time:** 10am-11am  
**Language:** Cantonese  
**Location:** 728 Pacific Ave  
Room 119  
San Francisco, CA 94133

## 4 Sugar and Your Weight

**Date:** 1/29/2024 Monday  
**Time:** 10am-11am  
**Language:** Cantonese  
**Location:** 728 Pacific Ave  
Room 119  
San Francisco, CA 94133



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

# 健康飲食



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

a california *health+* center

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

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**

**如果您參加全部四堂「健康飲食」課程，  
您會得到一份小禮品！**



## 1 什麼是健康飲食？

**日期：**2024年1月8日(週一)

**時間：**上午10時至11時

**課程語言：**粵語

**課程地點：**三藩市華埠柏思域街  
728號119室

## 2 亞裔飲食中缺乏的營養素

**日期：**2024年1月15日(週一)

**時間：**上午10時至11時

**課程語言：**粵語

**課程地點：**三藩市華埠柏思域街  
728號119室

## 3 營養標籤

**日期：**2024年1月22日(週一)

**時間：**上午10時至11時

**課程語言：**粵語

**課程地點：**三藩市華埠柏思域街  
728號119室

## 4 糖份和您的體重

**日期：**2024年1月29日(週一)

**時間：**上午10時至11時

**課程語言：**粵語

**課程地點：**三藩市華埠柏思域街  
728號119室

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