

Healthy Eating

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 four
"Healthy Eating" Classes

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！



Location: NEMS Stockton Clinic, 1st Floor Health Promotion Room
1520 Stockton Street, San Francisco, CA 94133
地點: 東北醫療中心華埠診所一樓健康教育部

Language: Cantonese
語言: 粵語

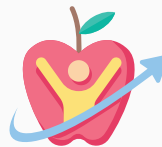


What Is A Healthy Diet? 什麼是健康飲食?

Date: 10/5/2024 (Saturday)
日期: 2024年10月5日 (週六)

Time: 2pm - 3pm
時間: 下午 2 時至 3 時

1



Nutrient Lacking in Asian Diets 亞裔飲食中缺乏的營養素

Date: 10/12/2024 (Saturday)
日期: 2024年10月12日 (週六)

Time: 2pm - 3pm
時間: 下午 2 時至 3 時

2



Food Labels 營養標籤

Date: 10/19/2024 (Saturday)
日期: 2024年10月19日 (週六)

Time: 2pm - 3pm
時間: 下午 2 時至 3 時

3



Sugar and Your Weight 糖份和您的體重

Date: 10/26/2024 (Saturday)
日期: 2024年10月26日 (週六)

Time: 2pm - 3pm
時間: 下午 2 時至 3 時

4

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).



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

a california *health+* center

Contact Health Education 聯絡健康教育部:
(415) 391-9686 ext. 轉內線 5843 | WWW.NEMS.ORG