



卡城區域醫管局優質生活課程時間表

(更新 Revised on Jul 18, 2017)

2017年8月 - 2018年3月 (費用全免) * 歡迎十八歲以上會員及非會員參加

1. 慢性病相關教育課程 (國/粵) *Alberta Healthy Living Program*
Disease Specific & General Education (Cantonese/Mandarin)

地點 Location : 卡城華人耆英會 CCECA 111 Riverfront Avenue SW

課程 Topic	時間 Time	日期 Date
Diabetes Essentials 糖尿病班 (粵語/Cantonese)	星期一 早上 9 時至下午 4 時半 Mon 9:00 am - 4:30 pm	2017/08/28 2017/11/06 2018/02/12
糖尿病班(國語/Mandarin)	星期二 早上 9 時至下午 4 時半 Tue 9:00 am - 4:30 pm	2017/12/05
Pre-Diabetes – Lower Your Risk of Type 2 Diabetes 預防糖尿病班 (粵語/Cantonese)	星期一 早上 9 時至下午 1 時 Mon 9:00 am - 1:00 pm	2017/08/21 2017/11/20 2018/01/22
Cholesterol & Blood Pressure Essentials 高血壓/膽固醇 (粵語/Cantonese)	星期一 早上 9 時至下午 1 時 Mon 9:00 am - 1:00 pm	2017/09/18 2017/12/11 2018/03/19
高血壓/膽固醇 (國語/Mandarin)	星期二早上 9 時至下午 1 時 Tue 9:00 am - 1:00 pm	2018/02/13
Eating Well for Good Health 食出健康 (粵語/Cantonese)	星期一 早上 9 時至下午 1 時 Mon 9:00 am - 1:00 pm	2017/09/11 2017/10/02 2018/02/26
Arthritis 101 關節炎(粵語/Cantonese)	星期三早上 9 時至中午 12 半時 Wed 9:00 am – 12:30 noon	2017/08/16
Osteoporosis & Bone Health 骨質疏鬆症 (粵語/ Cantonese)	星期一 早上 9 時至中午 12 時半 Mon 9:00 am -12:30 pm	2017/09/25 2017/10/23 2018/01/15



Explaining Pain 闡釋痛楚 (粵語/ Cantonese)	星期二早上 9 時至早上 11 時 Tue 9:00 am – 11:00 am	2017/11/28 2018/03/13
Your Kidney Health 腎臟健康(粵語/ Cantonese)	星期四 早上 9 時至下午 12 時半 Thu 9:00 am - 12:30 pm	2017/11/23 2018/03/01
長期痛症自我管理課程 (六星期課程 - 粵語/Cantonese)	上午 9 時半至下午 12 時(逢星期三) Wed 9:30am – 12:00 noon	2017/10/25 2017/11/01 2017/11/08 2017/11/15 2017/11/22 2017/11/29

課程查詢及報名電話(Tel):

403-955-6857(卡城區域醫管局優質生活課程 AHS Living Well Program)

403-269-6122(卡城華人耆英會 The Calgary Chinese Elderly Citizens' Association)

1. 預約註冊營養師個人輔導 Registered Dietitian Appointments

預約電話(Tel): 403-955-6857(卡城區域醫管局優質生活課程 AHS Living Well Program)