



卡城區域醫管局優質生活課程時間表 (更新 Revised on Mar 6, 2107)

2017 年 2 月 – 2017 年 9 月 (費用全免)

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	2017/02/13 2017/04/24 2017/08/28
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	2017/03/28 2017/06/20
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	2017/04/17 2017/08/21
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	2017/03/27 2017/06/19 2017/09/18
高血壓/膽固醇 (國語/Mandarin)	星期二早上 9 時至下午 1 時 Mon 9:00 am - 1:00 pm	2017/09/12
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	2017/02/27 2017/06/08 2017/09/11
Arthritis 101 關節炎(粵語/Cantonese)	星期三早上 9 時至中午 12 時半 Wed 9:00 am – 12:30 noon	2017/03/08 cancelled 2017/05/24 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	2017/05/01 2017/09/25
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	2017/03/14 cancelled 2017/05/30
闡釋痛楚(國語/Mandarin)	星期二早上 9 時至早上 11 時 Tue 9:00 am – 11:00 am	2017/08/08 2017/02/28



Your Kidney Health 腎臟健康(粵語/ Cantonese)	星期四 早上 9 時至中午 12 時半 Thu 9:00 am - 12:30 noon	2017/03/02 2017/05/18 2017/08/24
腎臟健康(國語/Mandarin)	星期二 早上 9 時至中午 12 時半 Tue 9:00 am - 12:30 noon	2017/02/21
Better Choice, Better Health 自我掌舵工作坊 (粵語/Cantonese) (6 星期課程) (6 week course)	星期三 早上 9 時半至 12 時 Wed 9:30 am - 12:00 am	2017/04/19 & 26 2017/05/03,10,17 &24

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)

卡城區域醫管局優質生活課程時間表

2017 年 2 月 - 2017 年 3 月

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

地點 Location : Edgemont Community Centre 33 Edgevalley Circle NW		
課程 Topic	時間 Time	日期 Date
Explaining Pain 闡釋痛楚(國語/Mandarin)	星期二早上 9 時半至早上 11 時半 Tue 9:30 am – 11:30 am	2017/03/21
Your Kidney Health 腎臟健康(國語/Mandarin)	星期二早上 9 時半至早上 11 時半 Tue 9:30 am – 11:30 am	2017/03/07

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)

2. 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)