



卡城區域醫管局優質生活課程時間表

(更新 Revised on Jan 8, 2018)

2018年1月 - 2018年9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	2018/02/12 2018/04/23 2018/08/27
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	2018/06/19
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 12 時半 Mon 9:00 am - 12:30 pm	2018/01/22 2018/04/09 2018/08/13
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	2018/03/19 2018/06/18 2018/09/17
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 2018/07/24
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	2018/02/26 2018/05/28 2018/09/10



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	2018/01/15 2018/05/14 2018/09/24
Explaining Pain 闡釋痛楚 (粵語/ Cantonese)	星期二早上 9 時至下午 1 時半 Tue 9:00 am – 1:30 pm	2018/03/13 2018/05/29 2018/08/21
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	2018/03/01 2018/05/24 2018/08/23

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)