

積極健康生活

(普通話)

地點：樂融居

3260 Sheppard Ave E (northwest of Warden and Sheppard)

時間：上午：10:00 – 上午11:30

8月11號（星期二）一品嘗健康美味的斯裏蘭卡食品

- 學習如何制作健康美味的斯裏蘭卡食物
- 了解他們的文化
- 結識新朋友，開心度時光



8月18號（星期二）- 趣味健康室內居家運動

- 呼吸運動
- 前十項伸展運動
- 將運動融入日常生活



8月25號（星期二）肝臟健康

- 肝臟功能
- 影響肝臟的常見疾病
- 如何保持肝臟健康



欲了解詳情或註冊登記請致電：☎ 416-493-3333

主辦：聖保羅中心

歡迎成人,長者, 和照顧長者人仕參加。

Address: Harmony Village, 3260 Sheppard Ave E, Scarborough, ON M1T 3K3

Time: 10:00am – 11:30am

Dates: August 11 (Tuesday) – A Taste of Healthy Sri Lankan Dishes

Aug 18 (Tuesday) – Fun and Safe Home Exercise

Aug 25 (Tuesday) – Liver Health

For More Information or to Register: ☎ 416-493-3333

Program Offered by: St. Paul's L'Amoreaux Centre

Older Adults and Caregivers are Welcome!!