

健康講座 – 二型糖尿病(普通話)

星期四, 上午 10:00 – 上午 11:30

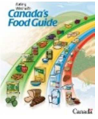
地點: 樂融居

3260 Sheppard Ave E (northwest of Warden and Sheppard)



10 月 22 日

- 何謂糖尿病?
- 誰較容易患上此病?
- 有什麼併發症?



10 月 29 日

- 健康飲食對您有什麼意義?
- 加拿大食品指南有何推薦?
- 進食健康有何益處?



11 月 05 日

- 定時運動有什麼好處?
- 什麼是最有效的方法提升您的運動量?
- 做運動時要注意哪些安全措施?



11 月 12 日

- 有什麼簡單方法製作健康食品?
- 如何準備既廉價又健康的餸菜?

查詢及登記, 請致電:

 416-493-3333

Topic: Type 2 Diabetes Prevention (Mandarin)

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

Time: 10:00am – 11:30am

Dates: October 22, 29, November 05, 12 (Thursdays)

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

Older Adults and Caregivers are Welcome!!

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

