

二型糖尿病是嚴重的疾病. . .但是可以預防。

免費四次周一系列國語講座-僅限 65歲以下成人參與
(9月 23日-10月 21日) 星期一@ 上午 11:30 - 下午 12: 45
Milliken Park Community Recreation Centre
4325 Mc Cowan RD, Scarborough, ON M1V 4P1



9月 23日

-- 何謂糖尿病? -- 誰較容易患上此病? --有什麼併發症? -- 个人风险评估



9月 30日

-- 健康飲食對您有什麼意義? --加拿大食品指南有何推薦?
-- 認讀食品標籤 -- 合理預算 --健康採購食物



10月 7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?

10月 21日

-- 常見壓力源 -- 慢性壓力對身心的影響表現 -- 如何應對壓力



Type 2 Diabetes is a serious disease but it can be prevented.

Mondays, 10:00am-11:15am -Tamil, 11:30am-12:45pm -Mandarin

Milliken Park Community Recreation Centre
4325 McCowan RD, Scarborough, ON M1V 4P1



Sep23 What is diabetes? ? -- Who are at risks? ? -- What are complications? ?
CANARISK individual assessment



Sep30 - What does healthy eating mean? What does Canadian Food Guide
Recommend? What are benefits of healthy eating? Read food labels Budgeting tips
Healthy shopping



Oct7 Benefits of regular physical activity Ways to increase your activity level Safety
measures for physical activity

Oct21 Source of stress -- Symptoms of chronic stress -- How to cope with stress



To register or for more information, please call: ☎416-493-3333