

## 二型糖尿病是嚴重的疾病。 . . 但是可以預防。

免費六次周一系列**廣東話**講座-僅限 65 歲以下成人參與  
(10 月 28 日-12 月 2 日) 星期一, 下午 1:00 - 下午 2:30

講座 C 廳, 耆樂中心 SPLC

3333 Finch Ave E, Scarborough, ON M1W 2R9

- 10 月 28 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
- 11 月 4 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
- 11 月 11 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 18 日 -- 常見壓力源 -- 慢性壓力對身心的影響表現 -- 如何應對壓力
- 11 月 25 日 -- 輕柔拉伸運動
- 12 月 2 日 -- 健步



\*\*\*\*\*

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

**Mondays, 1:00pm-2:30pm - Cantonese**

Seminar Room C, Senior Persons Living Connected

3333 Finch Ave E, Scarborough, ON M1W 2R9

- Oct28** What is diabetes? ? -- Who are at risks? ? -- What are complications?  
CANARISK individual assessment
- Nov04** - What does healthy eating mean? What does Canadian Food Guide  
Recommend? What are benefits of healthy eating? Read food labels  
Budgeting tips Healthy shopping
- Nov11** - Benefits of regular physical activity - Ways to increase your activity level  
Safety measures for physical activity
- Nov18** Source of stress -- Symptoms of chronic stress -- How to cope with stress
- Nov25** Gentle Stretching Exercise
- Dec02** Walking

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