

# நீரிழிவு

## நீரிழிவு வகை 2 ஒரு ஆபத்தான நோய் எனினும் அதனைத் தடுக்க முடியும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு  
நீரிழிவு பற்றிய பயிற்சி பட்டறையில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்  
(65 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு மட்டும்)

நேரம்: செவ்வாய்க் கிழமைகளில், காலை 10:00 - 12:00 வரை.

SPLC (Senior Persons Living Connected) - Seminar Room C

3333 Finch Ave East (at Warden Ave and Finch Ave)

- தை 7:** நீரிழிவு என்றால் என்ன? யாருக்கு அதிக ஆபத்து? ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் எவை? மற்றும் CANARISK தனிப்பட்ட மதிப்பீடு. இசையுடன் சேர்ந்த இலகுவான உடற்பயிற்சி.
- தை 14:** ஆரோக்கிய உணவு என்றால் என்ன? இதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை? மிதமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி.
- தை 21:** கனடா ஆரோக்கிய உணவுக் கையேட்டில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள விடயங்கள் எவை? உணவு அட்டவணையை எவ்வாறு வாசித்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சி
- தை 28:** ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக் கொள்ள உபயோகமான மூல வளங்கள், நியாய விலையில் உணவை பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இடங்கள் பற்றிய தகவல்கள். இசையுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி.
- மாசி 04:** நாளாந்த உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள், இதனை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு முறைகள், யோகா மற்றும் தியானம்.
- மாசி 11:** மன அழுத்தத்திற்கான காரணிகள், நீண்டகால மன அழுத்தத்திற்குரிய அறிகுறிகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள். யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி.

மேலதிக விபரங்களுக்கும் முன்பதிவிற்கும் அழையுங்கள்: ☎ 416 493 3333.

தமிழில் தொடர்பு கொள்ள அழையுங்கள் சிவா: 416 493 3333 x288

