

成人體重管理 (Adult Weight Management) (2 堂課)



免費課程。為 Blue Shield Promise 會員免費提供交通服務。

加入我們的行列，參加這兩堂課，討論營養、體能活動、改變您的生活方式和設定目標。瞭解如何控制體重並降低患長期疾病的風險。將有實際操作活動和互動示範。

請致電登記留座：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五上午8:30點至下午5:00點

如需更多資訊，請致電客戶服務部：

- 洛杉磯縣Medi-Cal會員專線：

(800) 605-2556 (聽障和語障專線 (TTY) : **711**)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點

- 聖地牙哥縣Medi-Cal會員專線：

(855) 699-5557 (聽障和語障專線 (TTY) : **711**)，辦公時間為週一至週五上午8:00點至下午6:00點

加入我們的行列，參加這兩堂課：

日期：兩個星期四 (5/8 & 5/29)

時間：上午 10:00點 至 11:30點

語言：普通話 (Mandarin)

衛教講師：陳老師

地點：LA Care 和 BS Promise Health Plan

社區資源中心

Community Resource Center

3570 Santa Anita Ave,
El Monte, CA 91731

由於名額有限，請於星期四，5月1日前致電陳老師 (562) 580-6109 報名登記。