

# 糖尿病前期護理班 2020

This is a 2 hour class to help people with high glucose level to prevent or delay the onset of diabetes. It begins with a healthy lifestyle: eating right, exercise more, and knowing the facts.  
Kaiser Permanente members only.

## Cantonese Pre-diabetes Class

此講座歷時兩小時，為有高血糖的人士而設。認識何謂糖尿病的前期及如何預防或延遲患上糖尿病。需要從健康的生活方式開始：適當飲食、多運動和對糖尿病有所認識。只限凱薩會員參加

星期五, 1 月 10 日	2:30pm-4:30pm
星期三, 2 月 26 日	9:30am-11:30am
星期五, 3 月 13 日	2:30pm-4:30pm
星期三, 4 月 22 日	9:30am-11:30am
星期五, 5 月 8 日	2:30pm-4:30pm
星期三, 6 月 24 日	9:30am-11:30am
星期五, 7 月 10 日	2:30pm-4:30pm
星期三, 8 月 26 日	9:30am-11:30am
星期五, 9 月 11 日	2:30pm-4:30pm
星期三, 10 月 28 日	9:30am-11:30am
星期五, 11 月 13 日	2:30pm-4:30pm

費用: 免費

地址: 2238 Geary Blvd, 6 樓 Ruby 室

報名: 請電 415-833-1639 或問你的醫生

