

# 健康課程 家人的健康飲食



免費課程。報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。立即致電我們以瞭解更多資訊！學習和了解食物的類別、營養素的分類及其價值、每日脂肪、鹽及糖的建議份量，以及我們每日卡路里需求的估計。

## 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。

如需索取更多資訊，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：

**(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。

## 歡迎加入我們的課程：

日期：星期一 (3/17/2025)

時間：上午10:00點正開始

語言：廣東話 (Cantonese)

衛教講師：陳老師 (Therese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

1. 我們將於上午10:00點正上課，請於9:55點開始撥打電話號碼 **(323) 433-2078**。
2. 待電話中錄音講完後，請輸入上課識別號碼 **219 162 596**，然後按井號。

由於名額有限，請必須於星期一，3月3日前聯繫陳老師，電話號碼是 **(562) 580-6109**，以便我們能及時給您寄出講義。若未能接聽您的電話，請留言我們會儘快回覆您。