

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。

歡迎加入我們的課程：

日期：星期三 (3/19/2025)

時間：下午 2:00點正開始

語言：普通話 (Mandarin)

衛教講師：陳老師 (Therese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

1. 我們將於下午2:00點正上課，請於1:55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 **913 494 077**，然後按井號。

如果想透過電話加入我們的線上教室，請必須於星期三，3月5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。