

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



免費課程。為 **Blue Shield TotalDual Plan (HMO D-SNP)** 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：

加入我們的行列，參加這兩堂課：

(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：

(800) 452-4413 (聽障和語障專線 (TTY)：711)，辦公時間為每週七天上午8:00點至晚上8:00點