

高血壓管控 Manage Hypertension



免費課程。為 Blue Shield Promise 會員免費提供交通服務。在這個兩堂課的課程中，我們一起學習如何透過飲食、運動和壓力管理來降低血壓。此外，學習如何在家中監測血壓。

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 711），
辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點

聖地牙哥縣Medi-Cal會員專線：
(855) 699-5557（聽障和語障專線 711），
辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點

加入我們的行列，參加這二堂課：

日期：兩個星期五 (10/6 & 10/13)

時間：上午10時正開始

語言：廣東話

地點：El Monte社區資源中心
Community Resources Center
3570 Santa Anita Ave,
El Monte, CA 91731

因坐位有限，請於星期一，10月2日前登記留座。請與我聯繫 (562) 580-6109。如果我未能接聽您的電話，請給我留言我會儘快給您回電。