

高血壓管控 (2堂)



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。在這個兩堂課的課程中，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。

請致電參加課程：

(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：**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：**711**)，辦公時間為週一至週五上午**8:00點**至下午**6:00點**

加入我們的行列，參加這兩堂課：

日期：兩個星期一 (12/8 & 12/15)

時間：上午**10:00點**正開始

語言：廣東話 (Cantonese)

請按照下列通過電話上課的步驟：

第一堂課 (12/8/2025)

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 **467 057 353**，然後按井號。

第二堂課 (12/15/2025)

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 **513 118 071**，然後按井號。

Medi_23_094_LS_IA032823_CT

Blue Shield of California Promise Health Plan與L.A. Care Health Plan簽署合約，在洛杉磯縣提供Medi-Cal管理式護理服務。LA Care 和 Blue Shield Promise 是獨立的實體

Blue Shield of California Promise Health Plan是Blue Shield Association的獨立持照者

A53319MDC-IBP-CT_0322