

高血壓管控 Hypertension Management (2堂課)



免費課程。為 Blue Shield of California Promise 會員免費提供交通服務。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（聽障和語障人士請撥打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（聽障和語障人士請撥打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，參加這四堂課：

日期：兩個星期一 (4/15 & 4/22)

時間：上午10:00 點至11:30點

語言：普通話 (Mandarin)

地點：LA Care & BS Promise Health Plan
社區資源中心

Community Resource Center

696 W. Holt Ave,

Pomona, CA 91768

因座位有限，請於星期一，4月1日前與我聯繫登記留座。電話號碼是 (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。