

黃金歲月工作坊

7/8-9/30 為期10周
每周一，下午1點到下午2點半



學習內容

- ✓ 樂齡人生
- ✓ 運動與你
- ✓ 睡眠
- ✓ 健康飲食和多喝水
- ✓ 財務健全
- ✓ 提前計劃
- ✓ 健康關係
- ✓ 藥物管理
- ✓ 預防跌倒
- ✓ 社區參與

報名請掃二維碼



如有問題請聯繫譚小姐
206-800-5025

地點：The Memory Hub
1021 Columbia St, Seattle