

ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd.
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503) 872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone/Fax: (503) 641-4113

Website: www.ahscpx.org

Women Health Group (2008)

Topic: Summer Time Keep Fit

Time: (Friday) 9:30 AM – 11:30 AM



Date:

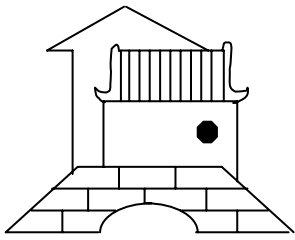
Weekly Topic

7/18	Food Poisoning-Safety Rules to Prevent food Contamination
7/25	No Activity
8/1	Be Precaution: Severe Sunburns
8/8	Healthy Preparation Before Travel
8/15	No Activity
8/22	Building Healthy Bones
8/29	Handy Modern Appliance for kitchen
9/5	The Aging Brain
9/12	Possible Causes Ankle Pain
9/19	Healthy Smile
9/26	The Risk of Breast Cancer Causes Recurrence



Tai Chi Exercise: 10:30a.m.-11:30a.m.
Contact Person: Mavis Leong
電話 503-872-8822 內線 222





ASIAN HEALTH & SERVICE CENTER

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd.
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503) 872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone/Fax: (503) 641-4113

Website: www.ahscpx.org

婦女健康小組(2008)

主題：夏日保健

(每星期五)早上九時半至十一時半



日期： 每週主題

七月十八日	小心食物中毒：食物衛生處理	清潤湯	健身操
七月二十五日	活動暫停		
八月一日	夏日肌膚保濕：預防皮膚曬傷	滋潤湯	全身操
八月八日	炎夏遠行錦囊：注意起居飲食	排毒飲	運動操
八月十五日	活動暫停		
八月二十二日	擁有健康骨質：清潤多鈣食療	高鈣飲	拍手操
八月二十九日	廚具用品推介：新產品更方便	營養鍋	消脂操
九月五日	腦部記憶老化：緞練腦部活躍	健康飲	全身操
九月十二日	注意足踝腫痛：選擇適合鞋子	減壓粥	鬆弛操
九月十九日	擁有甜美笑容：有自信有康寧	清心茶	健康操
九月二十六日	乳癌再會復發：三大復發因素	消熱飲	瘦身操



太極運動時間：十時半至十一時半

小組聯絡人：梁關美雲

電話 503-872-8822 內線 222

