

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 (2010)

Topic: Winter & Spring Time Keep Fit

Time: (Friday) 9:30 AM – 11:30 AM



Date:

Weekly Topic

- | | |
|------|--|
| 1/8 | Setting Your Health plan Goals |
| 1/15 | Keep Tack Weight Gain – Loss Causes |
| 1/22 | Chronic condition awareness |
| 1/29 | Tips to Overcome Skin Aging |
| 2/5 | Dealing With Neurasthenia |
| 2/12 | Women Annual Mammogram |
| 2/19 | Healthy recipes for Chinese New Year Celebration |
| 2/26 | Healthy Organic Rice |
| 3/5 | Exercise With Cautions |
| 3/12 | Dealing With Hair Loss |
| 3/19 | Use common eye drops wisely and safely |
| 3/26 | Hepatitis B |

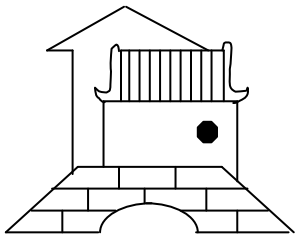


Tai Chi Exercise: 10:30a.m.-11:30a.m.

Contact Person: Mavis Leong

503-872-8822Ext.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(2010)

主題：冬季及春日保健

(每星期五)早上九時半至十一時半



日期： 每週主題

一月八日	新年健康計劃：計劃可行目標	保暖茶	健身操
一月十五日	監察體重變化：適用營養治療	養生鍋	拍手操
一月二十二日	神經系統病變：小心手脚發麻	消脂飲	瘦身操
一月二十九日	抗老活膚錦囊：護膚產品應用	清心湯	呼氣操
二月五日	婦女神經衰弱：音樂治療適用	滋潤粥	強身操
二月十二日	女性對抗乳癌：X光透視計劃	保健鍋	消脂操
二月十九日	賀年健康美點：自製低卡糕點	花果茶	鬆弛操
二月二十六日	有機米纖維高：營養價值豐富	清潤湯	暖身操
三月五日	心率快慢運動：選擇適合動量	補血湯	呼氣操
三月十二日	正視女性脫髮：日常護髮保養	養身粥	健康操
三月十九日	認識眼藥效用：眼睛保健要知	營養鍋	循環操
三月二十六日	認識乙型肝炎：健康飲食排毒	排毒湯	全身操



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

