



## 圣地亚哥的免费课程

大多数跌倒都是可以预防的！圣地亚哥县提供多个免费课程，它们可以帮助您在年老时保持健康、活跃和独立。

### 循证跌倒预防课程

#### 太极

通过缓慢有致的动作，提高平衡力、稳定性和协调性

如需了解更多信息，请致电 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### A MATTER OF BALANCE

通过指导参与者如何预防跌倒，帮助他们减少对跌倒的恐惧

如需了解更多信息，请致电 858.626.6160

#### BINGOCIZE

在宾果游戏中结合运动、营养和跌倒预防

如需了解更多信息，请致电 858.626.6160

### 其他健康和保健课程

#### FEELING FIT CLUB

提高力量、平衡能力、柔韧性和耐力，同时促进社交活动

如需了解更多信息，请致电 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

#### HEALTHIER LIVING WITH CHRONIC CONDITIONS

提供有效管理慢性健康状况的策略

如需了解更多信息，请致电 858.495.5500 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)

请访问 [www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org) 获取更多信息。

