



CÁC CHƯƠNG TRÌNH MIỄN PHÍ TẠI SAN DIEGO

Hầu hết chuyện té ngã đều có thể phòng tránh được! Quận San Diego là nơi có một số chương trình miễn phí có thể giúp quý vị khỏe mạnh, năng động và tự lập khi quý vị già đi.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG TRÁNH TẾ NGÃ DỰA TRÊN BẰNG CHỨNG

TAI CHI

Liên quan đến các vận động chậm, có kiểm soát để cải thiện sự thăng bằng, ổn định và phối hợp.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov

MỘT VẤN ĐỀ VỀ THĂNG BẰNG

Giúp giảm thiểu nỗi sợ té ngã bằng cách hướng dẫn những người tham gia cách coi té ngã là chuyện có thể kiểm soát được

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 858.626.6160

BINGOCIZE

Kết hợp tập thể dục, dinh dưỡng và phòng tránh té ngã trong trò chơi bingo

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 858.626.6160

CÁC CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE VÀ PHÚC LỢI KHÁC

FEELING FIT CLUB

Cải thiện sức mạnh, khả năng thăng bằng, sự linh hoạt và sức bền đồng thời thúc đẩy sự xã hội hóa.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov

SỐNG LÀNH MẠNH CÙNG CÁC BỆNH MÃN TÍNH

Cung cấp các chiến lược để kiểm soát hiệu quả các bệnh mãn tính

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 858.495.5500 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov

Truy cập www.SanDiegoFallPrevention.org để biết thêm thông tin.