

# 당신은 당신의 건강을 관리하고 계십니까?

## 만약...

- 당신이 당뇨, 고혈압, 만성통증 등을 가지고있는 성인이며,
- 응급실에 자주 가신다거나,
- 당신의 건강관리에 확신이 없으신다면

## 다음과 같이 하시겠습니까...

- 당신의 건강에 관련된 문제를 해결할 수 있거나 목표를 설정 할 능력이 있기를 원하십니까?
- 기분이 나아지거나 좀더 활력을 가지고 싶으십니까?
- 당신의 건강을 좀 더 잘 관리하고 싶으십니까( 더 낮은 혈당 또는 혈압 등)?

그러시다면 **당신의 건강을 증진하기위하여 우리의 무료 프로그램에 참가하십시오!**

## 질병 자기-관리 워크샵은:

- 약 2시간 씩 6 주 강의
- 대화식의, 재미있고, 그리고 효과적인
- 많은 다른 언어로 제공

**장소가 제한되어있어 지금 전화하시기 바랍니다!!!**



## 등록방법

**노화에 관한 사무실**

**800-510-2020**

으로 전화하시거나

**Cahealthierliving.org/orange**

를 방문하십시오

노화에 관한 사무실

오렌지카운티  
전략적 노화 계획

오렌지카운티  
건강관리기관

