

Health Promotion Activities (Chinese version only)

石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 5 月至 6 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
5 月 6 日	高血壓知多少	6 月 3 日	預防肌肉流失
5 月 13 日	吸煙與健康	6 月 17 日	長者安全路路通
5 月 20 日	霍亂知多少	6 月 24 日	低脂肪飲食及烹調方法
5 月 27 日	認識認知障礙症		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
5 月 3 日	認識營養標籤	6 月 7 日	慎防跌倒
5 月 10 日	吞嚥知多少	6 月 14 日	聽覺保健知多少
5 月 17 日	滋養幸福快樂人生	6 月 21 日	認識抑鬱症
5 月 24 日	認識冠心病	6 月 28 日	預防家居意外
5 月 31 日	退化性膝關節炎：護理及運動		

如欲參加講座，請致電預約: 2672 5858

講座內容長大約一小時

講座專題或時間若有更改，恕不另行通知

石湖墟長者健康中心地址：上水石湖墟馬會道 108-130 號

石湖墟賽馬會診所一字樓