

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 5 月至 6 月)

星期一 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
5 月 6 日	高血壓知多少	6 月 17 日	慎防跌倒
5 月 13 日	長者常見眼疾及護眼之道		
5 月 20 日	認識糖尿病		
5 月 27 日	自助按摩		

星期五 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
5 月 3 日	低脂肪飲食及烹調方法	6 月 7 日	認識中暑
5 月 10 日	駕馭憤怒	6 月 14 日	長者選擇鞋履的方法
5 月 17 日	排便可以好輕鬆	6 月 28 日	慎防食物中毒
5 月 24 日	認識冠心病		
5 月 31 日	燒傷與燙傷		

如欲參加講座，請致電預約： 2408 2267

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

荃灣長者健康中心地址： 新界荃灣沙咀道 213 號
戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下