

Health Promotion Activities (Chinese version only)

香港仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

星期二 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 7 日	退化性膝關節炎:日常生活篇	12 月 5 日	長者的口腔健康
11 月 14 日	認識婦女小便失禁	12 月 12 日	婦女健康行多步
11 月 21 日	規劃圓滿人生(一)	12 月 19 日	認識流行性感冒
11 月 28 日	認識糖尿病		

星期三 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 1 日	認識認知障礙症	12 月 6 日	認識大腸癌
11 月 8 日	精明使用長者醫療券	12 月 13 日	聽覺保健知多少
11 月 15 日	慎防跌倒	12 月 20 日	長者常見的氣喘問題(一)
11 月 22 日	低脂肪飲食及烹調方法	12 月 27 日	骨質疏鬆症
11 月 29 日	規劃圓滿人生(二)		

如欲參加講座，請致電預約: 2580 3554

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

香港仔長者健康中心地址： 香港仔水塘道 10 號  
香港仔賽馬會診所  
B 座地下低層