

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