Health Promotion Activities (Chinese version only)

香港仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 **(2024 年 3 月至 4 月)**

星期二 **(下午 2 時 30 分)**

日期	題目	日期	題目
3 月 5 日	精明使用長者醫療券	4 月 2 日	認識認知障礙症
3 月 12 日	長者的口腔健康	4 月 9 日	「郁」得健康
3 月 19 日	長者常見眼疾及護眼之道	4 月 16 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 26 日	認識白內障	4 月 23 日	膽固醇睇真 D
		4 月 30 日	骨質疏鬆症

星期三 **(下午 2 時 30 分)**

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	認識流行性感冒	4 月 3 日	長者飲食營健大道
3 月 13 日	肥胖的疑惑	4 月 10 日	活力長者健康操
3 月 20 日	婦女健康行多步	4 月 17 日	健康有「營」外出飲食
3 月 27 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 24 日	慎防跌倒

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