

Health Promotion Activities (Chinese version only)

香港仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期三 (下午 2 時 30 分)

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|----------|--------------|----------|-------------|
| 3 月 4 日 | 長者的口腔健康 | 4 月 1 日 | 骨質疏鬆症 |
| 3 月 11 日 | 長者常見眼疾及 護眼之道 | 4 月 8 日 | 慎防跌倒 |
| 3 月 18 日 | 肥胖的疑惑 | 4 月 15 日 | 長者飲食營健大道 |
| 3 月 25 日 | 婦女健康行多步 | 4 月 22 日 | 「郁」得健康 |
| | | 4 月 29 日 | 低脂肪飲食及烹調 方法 |

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