

Health Promotion Activities (Chinese version only)

九龍城長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 3 月至 4 月)
(座位有限，請先預約。)

逢星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	長者的口腔健康	4 月 3 日	認識認知障礙症
3 月 13 日	肥胖的疑惑	4 月 17 日	長者飲食營健大道
3 月 20 日	認識糖尿病	4 月 24 日	「郁」得健康
3 月 27 日	認識肝炎		

逢星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	高血壓知多少	4 月 14 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 10 日	慎防跌倒	4 月 21 日	足部平安
3 月 17 日	精明使用長者醫療券	4 月 28 日	婦女健康行多步
3 月 24 日	預防肌肉流失		
3 月 31 日	滋養幸福快樂人生		

如欲參加講座，請致電預約: 2762 8911

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

九龍城長者健康中心地址：九龍城侯王道 80 號獅子會健康院地下