Health Promotion Activities (Chinese version only)

九龍城長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 4 日	精明使用長者醫療券	4 月 8 日	「郁」得健康
3 月 11 日	慎防跌倒	4 月 15 日	糖尿病患者的健康飲食
3 月 18 日	長者常見眼疾及護眼之道	4 月 22 日	骨質疏鬆症
3 月 25 日	肥胖的疑惑	4 月 29 日	低脂肪飲食及烹調方法

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	規劃圓滿人生 (一)	4 月 5 日	規劃圓滿人生 (二)
3 月 8 日	長者的口腔健康	4 月 12 日	退化性膝關節炎：護理及運動
3 月 15 日	長者安全路路通	4 月 19 日	排便可以好輕鬆
3 月 22 日	認識冠心病	4 月 26 日	長者飲食營健大道

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