Health Promotion Activities (Chinese version only)

藍田長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期二 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 5 日	認識認知障礙症	4 月 2 日	「郁」得健康
3 月 12 日	認識流行性感冒	4 月 9 日	精明使用長者醫療券
3 月 19 日	肥胖的疑惑	4 月 16 日	骨質疏鬆症
3 月 26 日	婦女健康行多步	4 月 23 日	認識抑鬱症
		4 月 30 日	痛風症

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	滋養幸福快樂人生	4 月 5 日	慎防跌倒
3 月 8 日	長者的口腔健康	4 月 12 日	退化性膝關節炎 (日常生活篇)
3 月 15 日	壓力與健康生活模式	4 月 19 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 22 日	預防肌肉流失	4 月 26 日	膽固醇睇真D

如欲參加講座，請致電預約: 2727 5735

講座內容不超過一小時
講座專題或時間若有更改，恕不另行通知

藍田長者健康中心地址：
九龍藍田碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓地下