

Health Promotion Activities (Chinese version only)

藍田長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 7 月至 8 月)

星期二 (下午 2 時)

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|----------|---------------|----------|---------|
| 7 月 8 日 | 頸、腰背護理 | 8 月 5 日 | 認識柏金遜病 |
| 7 月 15 日 | 退化性膝關節炎：護理及運動 | 8 月 12 日 | 認識大腸癌 |
| 7 月 22 日 | 正視肩膊痛 | 8 月 19 日 | 婦女健康行多步 |
| 7 月 29 日 | 痛風症 | 8 月 26 日 | 預防肌肉流失 |
| | | | |

星期五 (下午 2 時)

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|---------|-----------|----|----|
| 7 月 4 日 | 長者選擇鞋履的方法 | | |

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