

Health Promotion Activities (Chinese version only)

瀝源長者健康中心 -- 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	認識流行性感冒	4 月 3 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
3 月 13 日	認識白內障	4 月 17 日	健康有「營」外出飲食
3 月 20 日	慎防跌倒	4 月 24 日	「郁」得健康
3 月 27 日	肥胖的疑惑		

逢星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	婦女健康行多步	4 月 14 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 10 日	精明使用長者醫療券	4 月 21 日	膽固醇睇真 D
3 月 17 日	長者常見皮膚問題	4 月 28 日	活力長者健康操
3 月 24 日	長者的口腔健康		
3 月 31 日	高血壓知多少		

如欲參加講座，請致電預約: 2637 2005

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

瀝源長者健康中心地址: 新界沙田瀝源街 9 號瀝源健康院 3 字樓