Health Promotion Activities (Chinese version only)

瀝源長者健康中心　--　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	認識白內障	4 月 8 日	長者飲食營健大道
3 月 11 日	精明使用長者醫療券	4 月 15 日	慎防跌倒
3 月 18 日	認識流行性感冒	4 月 22 日	「郁」得健康
3 月 25 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 29 日	膽固醇睇真 D

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	骨質疏鬆症	4 月 5 日	認識流行性感冒
3 月 8 日	肥胖的疑惑	4 月 12 日	活力長者健康操
3 月 15 日	認識認知障礙症	4 月 19 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 22 日	婦女健康行多步	4 月 26 日	精明使用長者醫療券

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