

Health Promotion Activities (Chinese version only)

瀝源長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 至 2 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
1 月 5 日	肥胖的疑惑	2 月 2 日	認識消化不良
1 月 12 日	膽固醇睇真 D	2 月 9 日	認識大腸癌
1 月 19 日	睡眠健康	2 月 16 日	骨質疏鬆症
1 月 26 日	低脂肪飲食及烹調方法	2 月 23 日	婦女健康行多步

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