

Health Promotion Activities (Chinese version only)

瀝源長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 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 2 日	長者的口腔健康	4 月 13 日	郁得健康
3 月 9 日	婦女健康行多步	4 月 20 日	精明使用長者醫療券
3 月 16 日	骨質疏鬆症	4 月 27 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 23 日	認識流行性感冒		
3 月 30 日	慎防跌倒		

星期四 (下午 2 時 30 分)

4 月 9 日	膽固醇睇真 D
---------	---------

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