

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

藍田長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 3 月至 4 月)  
(座位有限，請先預約。)

逢星期二 (下午 2 時 00 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	肥胖的疑惑	4 月 4 日	精明使用長者醫療券
3 月 14 日	長者的口腔健康	4 月 11 日	骨質疏鬆症
3 月 21 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 18 日	婦女健康行多步
3 月 28 日	認識白內障	4 月 25 日	膽固醇睇真 D

逢星期五 (下午 2 時 00 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	認識流行性感冒	4 月 14 日	健康小食
3 月 10 日	慎防跌倒	4 月 21 日	「郁」得健康
3 月 17 日	認識認知障礙症	4 月 28 日	正視肩膊痛
3 月 24 日	長者常見眼疾及護眼之道		
3 月 31 日	滋養幸福快樂人生		

如欲參加講座，請致電預約: 2727 5735

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

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