Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 11 月至 12 月)

星期一 (下午 **2** 時)

日期	題目	日期	題目
12 月 21 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 28 日	認識白內障

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 6 日	認識糖尿病	12 月 4 日	認識大腸癌
11 月 13 日	認識流行性感冒	12 月 11 日	「郁」得健康
11 月 20 日	活力長者健康操	12 月 18 日	四季健康食譜
11 月 27 日	肥胖的疑惑		

如欲參加講座，請致電預約: 2672 5858

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

北區長者健康中心地址：新界上水衛和街 3 號
北區社區健康中心大樓 8 樓