

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

### 北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
1 月 2 日	肥胖的疑惑	2 月 6 日	癌症小百科
1 月 9 日	「郁」得健康	2 月 13 日	活力長者健康操
1 月 16 日	睡眠健康	2 月 20 日	長者飲食營健大道
1 月 23 日	四季健康食譜	2 月 27 日	認識大腸癌
1 月 30 日	聽覺保健知多少		

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