

Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 30 日	認識糖尿病	4 月 27 日	認識白內障

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	長者的口腔健康	4 月 10 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 13 日	膽固醇睇真D	4 月 17 日	退化性膝關節炎：護理及運動
3 月 20 日	「郁」得健康	4 月 24 日	骨質疏鬆症
3 月 27 日	認識認知障礙症		

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