

Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 5 月至 6 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目
6 月 15 日	慎防跌倒

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
5 月 8 日	高血壓知多少	6 月 5 日	吞嚥知多少
5 月 15 日	認識肝炎	6 月 12 日	識飲識食識購物
5 月 22 日	活力長者健康操	6 月 26 日	「郁」得健康
5 月 29 日	長者飲食營健大道		

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