

Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 7 月至 8 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 3 日	退化性膝關節炎：護理及運動	8 月 7 日	認識帕金森病
7 月 10 日	低脂肪飲食及烹調方法	8 月 14 日	活力長者健康操
7 月 17 日	認識中暑	8 月 21 日	吞嚥知多少
7 月 24 日	肥胖的疑惑	8 月 28 日	四季健康食譜
7 月 31 日	長者常見眼疾及護眼之道		

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