Health Promotion Activities (Chinese version only)

南山長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期一 **(下午 2 時 15 分)**

日期	題目	日期	題目
3 月 4 日	長者的口腔健康	4 月 8 日	認識認知障礙症
3 月 11 日	高血壓知多少	4 月 15 日	婦女健康行多步
3 月 18 日	長者飲食營健大道	4 月 22 日	健康小食
3 月 25 日	精明使用長者醫療券	4 月 29 日	健康有「營」外出飲食

星期四 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	肥胖的疑惑	4 月 11 日	預防肌肉流失
3 月 14 日	骨質疏鬆症	4 月 18 日	手部退化性關節炎
3 月 21 日	如何處理焦慮	4 月 25 日	退化性膝關節炎:護理及運動
3 月 28 日	慎防跌倒		

如欲參加講座，請致電預約: 2779 5596

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

南山長者健康中心地址： 九龍石硤尾南山邨南堯樓地下