

Health Promotion Activities (Chinese version only)

南山長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

星期五 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
1 月 2 日	膽固醇睇真 D	2 月 6 日	認識大腸癌
1 月 9 日	活力長者健康操	2 月 13 日	認識消化不良
1 月 16 日	預防肌肉流失	2 月 20 日	四季健康食譜
1 月 23 日	肥胖的疑惑	2 月 27 日	精明使用長者醫療券
1 月 30 日	認識認知障礙症		

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： 九龍石硶尾南山邨南堯樓地下