

Health Promotion Activities (Chinese version only)

南山長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 30 日	滋養幸福快樂人生	4 月 27 日	正視肩膊痛

星期五 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	長者的口腔健康	4 月 10 日	長者飲食營健大道
3 月 13 日	認識精神壓力	4 月 17 日	「郁」得健康
3 月 20 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 24 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 27 日	婦女健康行多步		

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