

Health Promotion Activities (Chinese version only)

南山長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 7 月至 8 月)

星期五 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
7 月 3 日	骨質疏鬆症	8 月 7 日	認識帕金森病
7 月 10 日	吞嚥知多少	8 月 14 日	認識中暑
7 月 17 日	肥胖的疑惑	8 月 21 日	長者飲食營健大道
7 月 24 日	預防肌肉流失	8 月 28 日	長者的口腔健康
7 月 31 日	退化性膝關節炎：日常生活篇		

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