

Health Promotion Activities (Chinese version only)

筲箕灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 7 月至 8 月)

星期五 (下午 2 時正)

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|---------|---------------|----|----|
| 7 月 4 日 | 退化性膝關節炎：護理及運動 | | |

逢星期二 (下午 2 時正)

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|----------|--------|----------|-----------|
| 7 月 8 日 | 慎防跌倒 | 8 月 5 日 | 認識大腸癌 |
| 7 月 15 日 | 骨質疏鬆症 | 8 月 12 日 | 婦女健康行多步 |
| 7 月 22 日 | 正視肩膊痛 | 8 月 19 日 | 精明使用長者醫療券 |
| 7 月 29 日 | 頸、腰背護理 | 8 月 25 日 | 認識流行性感冒 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

如欲參加講座，請致電預約: 2569 4333

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

筲箕灣長者健康中心地址：香港筲箕灣柴灣道 8 號
筲箕灣賽馬會診所地下