

Health Promotion Activities (Chinese version only)

筲箕灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期二 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	婦女健康行多步	4 月 14 日	四季健康食譜
3 月 10 日	肥胖的疑惑	4 月 21 日	膽固醇睇真 D
3 月 17 日	認識認知障礙症	4 月 28 日	長者飲食營健大道
3 月 24 日	長者常見皮膚問題的護理		
3 月 31 日	慎防跌倒		

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
		4 月 10 日	退化性膝關節炎

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