

Health Promotion Activities (Chinese version only)

新蒲崗長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 3 月至 4 月)

(*座位有限，請先預約。)

逢星期一 (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 3 日	「郁」得健康
3 月 13 日	認識冠心病	4 月 17 日	精明使用長者醫療券
3 月 20 日	滋養幸福快樂人生	4 月 24 日	健康有「營」外出飲食
3 月 27 日	骨質疏鬆症		

逢星期二 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	高血壓知多少	4 月 4 日	認識認知障礙症
3 月 14 日	肥胖的疑惑	4 月 11 日	膽固醇睇真 D
3 月 21 日	婦女健康行多步	4 月 18 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 28 日	慎防跌倒	4 月 25 日	長者飲食營健大道

如欲參加講座，請致電預約: 2382 3757

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

新蒲崗長者健康中心地址：九龍新蒲崗太子道東 600 號

柏立基健康院二樓