Health Promotion Activities (Chinese version only)

新蒲崗長者健康中心　--　健康推廣活動 (2024 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 4 日	滋養幸福快樂人生	4 月 8 日	膽固醇睇真 D
3 月 11 日	長者的口腔健康	4 月 15 日	「郁」得健康
3 月 18 日	認識認知障礙症	4 月 22 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 25 日	精明使用長者醫療券	4 月 29 日	預防肌肉流失

星期二 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 5 日	肥胖的疑惑	4 月 2 日	健康有「營」外出飲食
3 月 12 日	婦女健康行多步	4 月 9 日	排便可以好輕鬆
3 月 19 日	高血壓知多少	4 月 16 日	認識流行性感冒
3 月 26 日	慎防跌倒	4 月 23 日	長者飲食營健大道
		4 月 30 日	骨質疏鬆症

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