

Health Promotion Activities (Chinese version only)

新蒲崗長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期二 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	健康有「營」外出飲食	4 月 14 日	慎防跌倒
3 月 10 日	骨質疏鬆症	4 月 21 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 17 日	長者飲食營健大道	4 月 28 日	識飲識食識購物
3 月 24 日	認識營養標籤		
3 月 31 日	四季健康食譜		

星期四 (下午 2 時 15 分)

日期	題目
4 月 9 日	認識流行性感冒

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