

Health Promotion Activities (Chinese version only)

石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2022 年 9 月至 10 月)

(*因疫情關係，座位有限，請先預約。)

逢星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
9 月 5 日	認識認知障礙症	10 月 3 日	認識中風
9 月 19 日	認識冠心病	10 月 10 日	長者飲食營健大道
9 月 26 日	膽固醇睇真 D	10 月 17 日	適應退休
		10 月 24 日	認識流行性感冒
		10 月 31 日	精明使用長者醫療券

逢星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
9 月 2 日	長者飲食營健大道	10 月 7 日	「郁」得健康
9 月 9 日	健康小食	10 月 14 日	婦女健康行多步
9 月 16 日	記憶與您	10 月 21 日	湊孫加油站
9 月 23 日	改善記憶-日常生活應用篇	10 月 28 日	識飲識食識購物
9 月 30 日	預防肌肉流失		

如欲參加講座，請致電預約: 2672 5858

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

石湖墟長者健康中心地址： 新界上水石湖墟馬會道 108-130 號
石湖墟賽馬會診所一字樓