

Health Promotion Activities (Chinese version only)

石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 6 日	認識流行性感冒	12 月 4 日	壓力與健康生活模式
11 月 13 日	駕馭憤怒	12 月 11 日	慎防跌倒
11 月 20 日	足部平安	12 月 18 日	預防家居意外
11 月 27 日	吞嚥知多少		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 3 日	認識糖尿病	12 月 1 日	四季健康食譜
11 月 10 日	低脂肪飲食及烹調方法	12 月 8 日	精明使用長者醫療券
11 月 17 日	記憶與您	12 月 15 日	認識白內障
11 月 24 日	「郁」得健康	12 月 22 日	退化性膝關節炎：護理及運動
		12 月 29 日	認識大腸癌

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： 上水石湖墟馬會道 108-130 號

石湖墟賽馬會診所一字樓