### Health Promotion Activities (Chinese version only)

## 石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024年3月至4月)

#### 星期一 (下午2時)

日期	題目	日期	題目
3月4日	長者的口腔健康	4月8日	「郁」得健康
3月11日	肥胖的疑惑	4月15日	正視肩膊痛
3月18日	長者常見皮膚問題的護理	4月22日	健康有「營」外出 飲食
3月25日	慎防跌倒	4月29日	記憶與您

## 星期五 (下午2時)

日期	題目	日期	題目
3月1日	規劃圓滿人生(一)	4月5日	規劃圓滿人生(二)
3月8日	識飮識食識購物	4月12日	膽固醇睇真 D
3月15日	活力長者健康操	4月19日	精明使用長者醫療券
3月22日	糖尿病患者的健康飲食	4月26日	認識白內障

# 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