

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心 -- 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	記憶與您	10月3日	滋養幸福快樂人生
9月19日	改善記憶 - 日常生活應用篇	10月10日	頸、腰背護理
9月26日	膽固醇睇真 D	10月17日	認識認知障礙症
		10月24日	認識消化不良
		10月31日	婦女健康行多步

逢星期三 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
9月7日	低脂肪飲食及烹調方法	10月5日	聽覺保健知多少
9月14日	精明使用長者醫療券	10月12日	痛風症
9月21日	認識流行性感冒	10月19日	骨質疏鬆症
9月28日	認識冠心病	10月26日	慎防跌倒

如欲參加講座，請致電預約: **2817 3418**

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

西營盤長者健康中心地址：香港皇后大道西 134 號  
西營盤賽馬會分科診療所 6 字樓