

Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心 -- 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	認識糖尿病	12 月 4 日	聽覺保健知多少
11 月 13 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 11 日	高血壓知多少
11 月 20 日	認識流行性感冒	12 月 18 日	認識大腸癌
11 月 27 日	骨質疏鬆症		

星期三 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 1 日	認識白內障	12 月 6 日	認識消化不良
11 月 8 日	膽固醇睇真 D	12 月 13 日	排便可以好輕鬆
11 月 15 日	低脂肪飲食及烹調方法	12 月 20 日	慎防跌倒
11 月 22 日	頸、腰背護理	12 月 27 日	婦女健康行多步
11 月 29 日	痛風症		

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