

Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 3 月至 4 月)
(*座位有限，請先預約。)

逢星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	長者的口腔健康	4 月 3 日	骨質疏鬆症
3 月 13 日	認識白內障	4 月 17 日	婦女健康行多步
3 月 20 日	慎防跌倒	4 月 24 日	長者飲食營健大道
3 月 27 日	長者常見皮膚問題的護理		

逢星期三 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	認識糖尿病	4 月 12 日	膽固醇睇真 D
3 月 8 日	長者常見眼疾及護眼之道	4 月 19 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 15 日	精明使用長者醫療券	4 月 26 日	認識認知障礙症
3 月 22 日	痛風症		
3 月 29 日	頸、腰背護理		

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