Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心　--　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	認識白內障	4 月 8 日	膽固醇睇真 D
3 月 11 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 15 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 18 日	婦女健康行多步	4 月 22 日	排便可以好輕鬆
3 月 25 日	長者常見眼疾及護眼之道	4 月 29 日	頸、腰背護理

星期三 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	肥胖的疑惑	4 月 3 日	郁得健康
3 月 13 日	長者的口腔健康	4 月 10 日	認識大腸癌
3 月 20 日	慎防跌倒	4 月 17 日	痛風症
3 月 27 日	認識流行性感冒	4 月 24 日	聽覺保健知多少

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