

Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

星期三(下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 1 日	婦女健康行多步	12 月 6 日	認識消化不良
11 月 8 日	長者飲食營健大道	12 月 13 日	健康小食
11 月 15 日	認識冠心病	12 月 20 日	認識認知障礙症
11 月 22 日	長者安全路路通	12 月 27 日	健康有「營」外出飲食
11 月 29 日	安全使用藥物		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 3 日	認識糖尿病	12 月 1 日	精明使用長者醫療券
11 月 10 日	認識流行性感冒	12 月 8 日	低溫症
11 月 17 日	慎防跌倒	12 月 15 日	長者常見的氣喘問題 (一)
11 月 24 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 22 日	手部退化性關節炎
		12 月 29 日	骨質疏鬆症

如欲參加講座，請致電預約: 2109 4711

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

東涌長者健康中心地址： 大嶼山東涌富東街 6 號  
東涌健康中心 2 座 1 字樓