Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期四 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	認識營養標籤	4 月 11 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
3 月 14 日	足部平安	4 月 18 日	四季健康食譜
3 月 21 日	認識糖尿病	4 月 25 日	婦女健康行多步
3 月 28 日	長者常見眼疾及護眼之道		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	長者的口腔健康	4 月 5 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 8 日	健康小食	4 月 12 日	郁得健康
3 月 15 日	認識認知障礙症	4 月 19 日	慎防跌倒
3 月 22 日	滋養幸福快樂人生	4 月 26 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