

Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心----健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	長者常見眼疾及護眼之道	4 月 10 日	健康小食
3 月 13 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 17 日	「郁」得健康
3 月 20 日	肥胖的疑惑	4 月 24 日	慎防跌倒
3 月 27 日	認識白內障		

星期四 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
		4 月 2 日	活力長者健康操
		4 月 30 日	健康有「營」外出飲食

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