

Health Promotion Activities (Chinese version only)

將軍澳長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
3 月 4 日	規劃圓滿人生 (一)	4 月 1 日	假期
3 月 11 日	規劃圓滿人生 (二)	4 月 8 日	認識認知障礙症
3 月 18 日	長者的口腔健康	4 月 15 日	「郁」得健康
3 月 25 日	認識流行性感冒	4 月 22 日	長者飲食營健大道
		4 月 29 日	足部平安

星期三 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	認識白內障	4 月 3 日	輕鬆準備一至二人餐
3 月 13 日	肥胖的疑惑	4 月 10 日	退化性膝關節炎：護理及運動
3 月 20 日	結核病	4 月 17 日	膽固醇睇真 D
3 月 27 日	滋養幸福快樂人生	4 月 24 日	預防肌肉流失

如欲參加講座，請致電預約: 26237304

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

將軍澳長者健康中心地址：新界將軍澳寶琳北路 99 號將軍澳賽馬會診所地下