

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

將軍澳長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2022 年 9 月至 10 月)

(\*因疫情關係，座位有限，請先預約。)

### 逢星期一(下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
9 月 5 日	認識婦女小便失禁	10 月 3 日	慎防跌倒
9 月 19 日	婦女健康行多步	10 月 10 日	認識中風
9 月 26 日	認識冠心病	10 月 17 日	老化過程
		10 月 24 日	精明使用長者醫療卷
		10 月 31 日	長者飲食營健大道

### 逢星期四 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
9 月 1 日	低脂肪飲食及烹調方法	10 月 6 日	頸、腰背護理
9 月 8 日	精明使用長者醫療卷	10 月 13 日	駕馭憤怒基礎篇
9 月 15 日	認識認知障礙症	10 月 20 日	婦女健康行多步
9 月 22 日	骨質疏鬆症	10 月 27 日	認識流行性感冒
9 月 29 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