

Health Promotion Activities (Chinese version only)

將軍澳長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期一(下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
3 月 2 日	認識白內障	4 月 6 日	假期
3 月 9 日	慎防跌倒	4 月 13 日	膽固醇睇真 D
3 月 16 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 20 日	活力長者健康操
3 月 23 日	長者的口腔健康	4 月 27 日	正視肩膊痛
3 月 30 日	不再孤立		

星期四(下午 2 時正)

日期	題目
4 月 9 日	認識認知障礙症

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