

Health Promotion Activities (Chinese version only)

將軍澳長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 7 月至 8 月)

星期一(下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
7 月 6 日	頸、腰背護理	8 月 3 日	認識帕金森病
7 月 13 日	預防肌肉流失	8 月 10 日	吞嚥知多少
7 月 20 日	足部平安	8 月 17 日	低脂肪飲食及烹調方法
7 月 27 日	肥胖的疑惑	8 月 24 日	認識大腸癌
		8 月 31 日	婦女健康行多步

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