Health Promotion Activities (Chinese version only)

屯門湖康長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 11 月至 12 月)

星期二 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 3 日	認識糖尿病	12 月 1 日	癌症小百科
11 月 10 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 8 日	長者飲食營健大道
11 月 17 日	認識流行性感冒	12 月 15 日	婦女健康行多步
11 月 24 日	慎防跌倒	12 月 22 日	肥胖的疑惑
		12 月 29 日	低脂肪飲食及烹調方法

如欲參加講座，請致電預約: 2430 7634

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

屯門湖康長者健康中心地址： 屯門湖康街 2 號屯門湖康診所地下