

Health Promotion Activities (Chinese version only)

屯門湖康長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期二 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	認識白內障	4 月 14 日	膽固醇睇真 D
3 月 10 日	肥胖的疑惑	4 月 21 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 17 日	婦女健康行多步	4 月 28 日	長者飲食營健大道
3 月 24 日	認識認知障礙症		
3 月 31 日	長者的口腔健康		

星期五 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
		4 月 10 日	健康有「營」外出飲食

如欲參加講座，請致電預約: 24307634

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