

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023年11月至12月)

星期一 (下午2時正)

日期	題目	日期	題目
11月6日	認識流行性感冒	12月4日	認識消化不良
11月13日	認識糖尿病	12月11日	婦女健康行多步
11月20日	糖尿病患者的健康飲食	12月18日	認識抑鬱症
11月27日	低溫症		

星期五 (下午2時正)

日期	題目	日期	題目
11月3日	四季健康食譜	12月1日	膽固醇睇真D
11月10日	長者常見的氣喘問題(一)	12月8日	長者的口腔健康
11月17日	足部平安	12月15日	認識大腸癌
11月24日	預防肌肉流失	12月22日	排便可以好輕鬆
		12月29日	認識婦女小便失禁

如欲參加講座，請致電預約： 2408 2267

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

荃灣長者健康中心地址： 新界荃灣沙咀道 213 號
戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下