

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