

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2022 年 9 月至 10 月)

(\*因疫情關係，座位有限，請先預約。)

### 逢星期一 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
9 月 5 日	正視肩膊痛	10 月 3 日	壓力處理(一)認識精神壓力
9 月 19 日	記憶與您	10 月 10 日	中風(一) 認識中風
9 月 26 日	認識冠心病	10 月 17 日	長者常見眼疾及護眼之道
		10 月 24 日	自助按摩
		10 月 31 日	四季健康食譜

### 逢星期五 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
9 月 2 日	膽固醇睇真D	10 月 7 日	識飲識食識購物
9 月 9 日	安全使用藥物	10 月 14 日	如何處理焦慮
9 月 16 日	皮膚病 認識真菌	10 月 21 日	肥胖的疑惑
9 月 23 日	睡眠健康	10 月 28 日	認識抑鬱症
9 月 30 日	認知障礙症(一) 認識認知障礙症		

如欲參加講座，請致電預約: **24082267**

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