

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

星期五 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
1 月 2 日	長者飲食營健大道	2 月 6 日	預防肌肉流失
1 月 9 日	正視肩膊痛	2 月 13 日	認識消化不良
1 月 16 日	睡眠健康	2 月 20 日	長者活動樂
1 月 23 日	吞嚥知多少	2 月 27 日	如何處理焦慮
1 月 30 日	老化過程		

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