

## 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