

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026年3月至4月)

星期五 (下午2時正)

日期	題目	日期	題目
3月6日	長者常見眼疾及護眼之道	4月10日	低脂肪飲食及烹調方法
3月13日	膽固醇睇真D	4月17日	退化性膝關節炎
3月20日	駕馭憤怒	4月24日	「郁」得健康
3月27日	皮膚病 認識真菌		

星期一 (下午2時正)

日期	題目	日期	題目
3月30日	肥胖的疑惑	4月27日	記憶與您

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