

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

### 灣仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

#### 星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 6 日	認識糖尿病	12 月 4 日	骨質疏鬆症
11 月 13 日	精明使用長者醫療券	12 月 11 日	認識大腸癌
11 月 20 日	認識流行性感冒	12 月 18 日	「郁」得健康
11 月 27 日	婦女健康行多步		

#### 星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 3 日	預防肌肉流失	12 月 1 日	慎防跌倒
11 月 10 日	慎防跌倒	12 月 8 日	認識認知障礙症
11 月 17 日	全城起動，快打疫苗 (長者篇)	12 月 15 日	認識冠心病
11 月 24 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 22 日	長者飲食營健大道
		12 月 29 日	長者常見皮膚問題的護理

如欲參加講座，請致電預約: 2591 4847

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

灣仔長者健康中心地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心二字樓