Health Promotion Activities (Chinese version only)

灣仔長者健康中心　--　健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期一 **(下午 2 時 30 分)**

日期	題目	日期	題目
3 月 4 日	長者的口腔健康	4 月 8 日	骨質疏鬆症
3 月 11 日	低脂肪飲食及烹調方法	4 月 15 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
3 月 18 日	慎防跌倒	4 月 22 日	退化性膝關節炎：護理及運動
3 月 25 日	「郁」得健康	4 月 29 日	認識消化不良

星期五 **(下午 2 時 30 分)**

日期	題目	日期	題目
3 月 1 日	健康有「營」外出飲食	4 月 5 日	認識認知障礙症
3 月 8 日	認識冠心病	4 月 12 日	預防肌肉流失
3 月 15 日	改善記憶-日常生活應用篇	4 月 19 日	精明使用長者醫療券
3 月 22 日	滋養幸福快樂人生	4 月 26 日	膽固醇睇真 D

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