

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

### 灣仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 7 月至 8 月)

#### 星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
7 月 7 日	手部退化性關節炎
7 月 14 日	預防肌肉流失
8 月 11 日	精明使用長者醫療券
8 月 25 日	「郁」得健康

#### 星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
7 月 4 日	頸、腰背護理
7 月 25 日	骨質疏鬆症
8 月 1 日	正視肩膊痛
8 月 8 日	認識柏金遜病
8 月 22 日	認識營養標籤

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