

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

### 灣仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

#### 星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
1 月 5 日	四季健康食譜
1 月 19 日	肥胖的疑惑
2 月 9 日	認識大腸癌
2 月 16 日	認識肝炎

#### 星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
1 月 16 日	長者飲食營健大道
1 月 30 日	慎防跌倒
2 月 6 日	婦女健康行多步
2 月 27 日	認識精神壓力

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