

Health Promotion Activities (Chinese version only)

灣仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
3 月 2 日	長者的口腔健康
3 月 9 日	慎防跌倒
3 月 23 日	肥胖的疑惑
3 月 30 日	膽固醇睇真 D
4 月 20 日	「郁」得健康
4 月 27 日	退化性膝關節炎：日常生活篇

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
3 月 20 日	舒緩情緒小錦囊
4 月 10 日	四季健康食譜
4 月 17 日	長者飲食營健大道

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