

Health Promotion Activities (Chinese version only)

元朗長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2022 年 9 月至 10 月)
(*因疫情關係，座位有限，請先預約。)

逢星期一 (下午 2 時 00 分)

日期	題目	日期	題目
9月5日	認識認知障礙症	10月3日	高血壓知多少
9月19日	婦女健康行多步	10月10日	認識中風
9月26日	認識冠心病	10月17日	認識糖尿病
		10月24日	精明使用長者醫療券
		10月31日	頸、腰背護理

逢星期五 (下午 2 時 00 分)

日期	題目	日期	題目
9月2日	癌症小百科	10月7日	認識抑鬱症
9月9日	認識流行性感冒	10月14日	退化性膝關節炎：護理及運動
9月16日	睡眠健康	10月21日	痛風症
9月23日	骨質疏鬆症	10月28日	膽固醇睇真 D
9月30日	慎防跌倒		

如欲參加講座，請致電預約：2470 5982

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

元朗長者健康中心地址：新界元朗西菁街 26 號容鳳書健康中心地下