

## 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