

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

### 元朗長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 3 月至 4 月)

#### 星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 31 日	慎防跌倒	4 月 14 日	活力長者健康操
		4 月 28 日	精明使用長者醫療券

#### 星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	肥胖的疑惑	4 月 11 日	「郁」得健康
3 月 14 日	婦女健康行多步	4 月 25 日	低脂肪飲食及烹調方法
3 月 21 日	認識白內障		
3 月 28 日	長者的口腔健康		

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