

## Health Promotion Activities (Chinese version only)

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

#### 星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
1 月 2 日	肥胖的疑惑	2 月 6 日	婦女健康行多步
1 月 9 日	四季健康食譜	2 月 13 日	認識消化不良
1 月 16 日	認識營養標籤	2 月 20 日	癌症小百科
1 月 23 日	壓力處理: 認識精神壓力	2 月 27 日	骨質疏鬆症
1 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