

Health Promotion Activities (Chinese version only)

元朗長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	婦女健康行多步	4 月 10 日	膽固醇睇真 D
3 月 13 日	長者的口腔健康	4 月 17 日	慎防跌倒
3 月 20 日	認識白內障	4 月 24 日	長者飲食營健大道
3 月 27 日	肥胖的疑惑		

星期四 (下午 2 時)

日期	題目
4 月 2 日	活力長者健康操
4 月 30 日	骨質疏鬆症

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