Health Promotion Activities (Chinese version only)

油麻地長者健康中心　--　健康推廣活動 (2024 年 3 月至 4 月)

星期二 **(下午 2 時 30 分)**

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|---|---|---|---|
| 3 月 5 日 | 長者的口腔健康 | 4 月 2 日 | 活力長者健康操 |
| 3 月 12 日 | 認識白內障 | 4 月 9 日 | 膽固醇睇真 D |
| 3 月 19 日 | 認識認知障礙症 | 4 月 16 日 | 精明使用長者醫療券 |
| 3 月 26 日 | 骨質疏鬆症 | 4 月 23 日 | 頸、腰背護理 |
| | | 4 月 30 日 | 長者飲食營健大道 |

星期三 **(下午 2 時 30 分)**

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|---|---|---|---|
| 3 月 6 日 | 長者常見眼疾及護眼之道 | 4 月 3 日 | 低脂肪飲食及烹調方法 |
| 3 月 13 日 | 長者常見皮膚問題的護理 | 4 月 10 日 | 婦女健康行多步 |
| 3 月 20 日 | 婦女健康行多步 | 4 月 17 日 | 退化性膝關節炎：日常生活篇 |
| 3 月 27 日 | 肥胖的疑惑 | 4 月 24 日 | 「郁」得健康 |

如欲參加講座，請致電預約:　2782 5577

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

油麻地長者健康中心地址：九龍油麻地炮台街 145 號
油麻地賽馬會分科診所一字樓