Health Promotion Activities (Chinese version only)

**油麻地長者健康中心　--　健康推廣活動 (2026 年 11 月至 12 月)**

**星期二 (下午 2 時 30 分)**

| 日期 | 題目 | 日期 | 題目 |
|---|---|---|---|
| 11 月 3 日 | 規劃圓滿人生 (二) | 12 月 1 日 | 四季健康食譜 |
| 11 月 10 日 | 認識流行性感冒 | 12 月 8 日 | 長者的口腔健康 |
| 11 月 17 日 | 認識糖尿病 | 12 月 15 日 | 排便可以好輕鬆 |
| 11 月 24 日 | 長者飲食營健大道 | 12 月 22 日 | 認識營養標籤 |
| | | 12 月 29 日 | 聽覺保健知多少 |

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