

Health Promotion Activities (Chinese version only)

油麻地長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
2 月 16 日	婦女健康行多步

星期二 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
1 月 6 日	四季健康食譜	2 月 3 日	認識精神壓力
1 月 13 日	低脂肪飲食及烹調方法	2 月 10 日	認識前列腺
1 月 20 日	認識營養標籤		
1 月 27 日	膽固醇睇真 D	2 月 24 日	認識消化不良

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