

Health Promotion Activities (Chinese version only)

藍田長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期二 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 2 日	長者選擇鞋履的方法	8 月 6 日	「郁」得健康
7 月 9 日	退化性膝關節炎：日常生活篇	8 月 13 日	癌症小百科
7 月 16 日	高血壓知多少	8 月 20 日	認識消化不良
7 月 23 日	骨質疏鬆症	8 月 27 日	婦女健康行多步
7 月 30 日	正視肩膊痛		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 5 日	頸、腰背護理	8 月 2 日	認識帕金森病
7 月 12 日	認識認知障礙症	8 月 9 日	精明使用長者醫療券
7 月 19 日	膽固醇睇真D	8 月 16 日	長者的口腔健康
7 月 26 日	預防肌肉流失	8 月 23 日	慎防跌倒
		8 月 30 日	高血壓知多少

如欲參加講座，請致電預約: 2727 5735

講座內容不超過一小時

講座專題或時間若有更改，恕不另行通知

藍田長者健康中心地址：

九龍藍田碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓地下