

Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 1 月至 2 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
1 月 3 日	健康有「營」外出飲食	2 月 7 日	低脂肪飲食及烹調方法
1 月 10 日	活力長者健康操	2 月 14 日	癌症小百科
1 月 17 日	精明使用長者醫療券	2 月 21 日	「郁」得健康
1 月 24 日	長者常見眼疾及護眼之道	2 月 28 日	認識認知障礙症

如欲參加講座，請致電預約: 2672 5858

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

北區長者健康中心地址：新界上水衛和街 3 號

北區社區健康中心大樓 8 樓