

Health Promotion Activities (Chinese version only)

北區長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 3 月至 4 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 31 日	肥胖的疑惑	4 月 14 日	長者飲食營健大道

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	四季健康食譜	4 月 11 日	退化性膝關節炎：護理及運動
3 月 14 日	長者的口腔健康	4 月 25 日	慎防跌倒
3 月 21 日	骨質疏鬆症		
3 月 28 日	活力長者健康操		

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