

Health Promotion Activities (Chinese version only)

石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 11 月至 12 月)

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
11 月 1 日	認識流行性感冒	12 月 6 日	癌症小百科
11 月 8 日	認識糖尿病	12 月 13 日	四季健康食譜
11 月 15 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 20 日	「郁」得健康
11 月 22 日	活力長者健康操	12 月 27 日	骨質疏鬆症
11 月 29 日	長者的口腔健康		

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

石湖墟長者健康中心地址：上水石湖墟馬會道 108-130 號

石湖墟賽馬會診所一字樓