

Health Promotion Activities (Chinese version only)

石湖墟長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目
7 月 8 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
7 月 15 日	駕馭憤怒
7 月 22 日	認識中暑
7 月 29 日	四季健康食譜

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 5 日	骨質疏鬆症	8 月 2 日	認識帕金森病
7 月 12 日	長者常見眼疾及護眼之道	8 月 9 日	「郁」得健康
7 月 19 日	手部退化性關節炎	8 月 16 日	精明使用長者醫療券
7 月 26 日	活力長者健康操	8 月 23 日	認識大腸癌
		8 月 30 日	長者飲食營健大道

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