

Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期一 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 8 日	婦女健康行多步	8 月 5 日	認識大腸癌
7 月 15 日	手部退化性關節炎	8 月 12 日	低脂肪飲食及烹調方法
7 月 22 日	足部平安	8 月 26 日	認識消化不良
7 月 29 日	預防肌肉流失		

星期三 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
7 月 3 日	退化性膝關節炎：日常生活篇	8 月 21 日	癌症小百科
7 月 10 日	退化性膝關節炎：護理及運動		
7 月 17 日	膽固醇睇真 D		
7 月 24 日	慎防跌倒		
7 月 31 日	痛風症		

如欲參加講座，請致電預約: 2817 3418

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

西營盤長者健康中心地址：香港皇后大道西 134 號
西營盤賽馬會分科診療所 6 字樓