

Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 3 月至 4 月)

星期四 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
		4 月 3 日	低脂肪飲食及烹調方法
		4 月 17 日	慎防跌倒

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
3 月 7 日	認識白內障	4 月 11 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
3 月 14 日	婦女健康行多步	4 月 25 日	郁得健康
3 月 21 日	認識認知障礙症		
3 月 28 日	滋養幸福快樂人生		

如欲參加講座，請致電預約: 2109 4711

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

東涌長者健康中心地址： 大嶼山東涌富東街 6 號  
東涌健康中心 2 座 1 字樓