

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期一 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
7 月 8 日	手部退化性關節炎	8 月 5 日	認識帕金森病
7 月 15 日	長者飲食營健大道	8 月 12 日	聽覺保健知多少
7 月 22 日	認識精神壓力	8 月 19 日	安全使用藥物
7 月 29 日	長者活動樂	8 月 26 日	適應退休

星期五 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
7 月 5 日	預防肌肉流失	8 月 2 日	膽固醇睇真D
7 月 12 日	認識流行性感冒	8 月 9 日	預防家居意外
7 月 19 日	正視肩膊痛	8 月 16 日	認識大腸癌
7 月 26 日	長者常見皮膚問題的護理	8 月 23 日	睡眠健康
		8 月 30 日	吞嚥知多少

如欲參加講座，請致電預約： 2408 2267

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

荃灣長者健康中心地址： 新界荃灣沙咀道 213 號
戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下