

Health Promotion Activities (Chinese version only)

灣仔長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
7 月 8 日	頸、腰背護理	8 月 5 日	認識帕金森病
7 月 15 日	正視肩膊痛	8 月 19 日	癌症小百科
7 月 22 日	預防肌肉流失		
7 月 29 日	退化性膝關節炎：日常生活篇		

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
7 月 5 日	骨質疏鬆症	8 月 16 日	婦女健康行多步
7 月 12 日	足部平安	8 月 30 日	認識大腸癌
7 月 19 日	慎防跌倒		
7 月 26 日	退化性膝關節炎：護理及運動		

如欲參加講座，請致電預約: 2591 4847

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

灣仔長者健康中心地址: 香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心二字樓