



# 世界肥胖日 關注教育講座 2024



- 認識肥胖症及相關的併發症
- 改善您的健康、活得更加精彩

**免費** **健康講座!** **LET'S TALK ABOUT OBESITY & \_\_\_\_\_**

現場及網上講座

點擊或掃描報名

如有任何查詢，請電郵：  
gaz.wong@4icreative.com



時間	內容	講者	講座地點
3月2日(星期六) 下午2時-下午4時	肥胖與糖尿病前期	<b>吳文玉醫生</b> (內分泌及糖尿科專科醫生)	荃灣地區康健中心 新界荃灣楊屋道88號荃灣88九樓三及五號舖
	肥胖與減重手術	<b>陳文彬醫生</b> (外科專科醫生)	
3月9日(星期六) 上午10時至上午11時30分	肥胖與脂肪肝	<b>麥龍兒醫生</b> (腸胃肝臟科專科醫生)	屯門地區康健中心 屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓
3月9日(星期六) 下午2時至下午4時	肥胖與膝關節退化症	<b>洪煜華醫生</b> (骨科專科醫生)	明愛馬鞍山中學禮堂 沙田地區康健站
	肥胖與冠心病	<b>卓明恩醫生</b> (心臟科專科醫生)	
3月12日(星期二) 上午11時15分至下午12時15分	肥胖與高膽固醇	<b>施佩嘉醫生</b> (家庭醫學專科醫生)	上環文咸東街50號 寶恒商業中心16樓1602室 中西區地區康健站
3月16日(星期六) 下午2時-下午3時	肥胖與代謝綜合症	<b>黃渭湘醫生</b> (內分泌及糖尿科專科醫生)	元朗地區康健中心 新界元朗區天水圍北天秀路8號天一商城2樓 2116-2117號舖
3月23日(星期六) 下午2時-下午4時	肥胖與糖尿病	<b>袁美欣醫生</b> (內分泌及糖尿科專科醫生)	香港社會服務聯會溫莎公爵 社會服務大廈202室 東區地區康健站
	肥胖與睡眠窒息	<b>譚子雋醫生</b> (呼吸系統科專科醫生)	

同場有飲食營養或運動講座

協辦機構：



全力支持：



## Stick Mobility 動態訓練班

一種新興動態運動，能有助於改善姿勢、伸展肌肉，提升關節靈活性，穩定性及肌肉力量。

導師：**江卓儀**  
(前香港沙灘排球代表，精靈一點主持，Stick mobility 教練，體能教練，註冊護士)

名額有限  
先到先得



Class	時間	地點
A	3月9日(星期六) 下午5時30分至下午6時30分	荃灣地區康健中心 新界荃灣楊屋道88號荃灣88九樓三及五號舖
B	3月13日(星期三) 下午5時30分至下午6時30分	

