

「錫自己・樂更年」健康錦囊 即時下載

訓練肌力平衡力、共享高鈣質美食



錫自己・提提你...



1 高鈣飲食 曬太陽



2 恆常運動



3 醫護諮詢及評估



4 與人同樂



短片示範

1 健骼十式拳

* 適合初階人士



2 高鈣食譜

- 花生木瓜魚尾湯
- 彩虹伴三仙
- 翠塘豆腐



3 肌力及伸展運動

* 適合平衡力較佳人士



歡迎掃描以下二維碼 (QR Code)，下載運動及高鈣食譜示範。如選擇於電腦上觀看短片及瀏覽更多更年期健康資訊，請登入 <http://bit.ly/2TyuNsj>



下載「掃描二維碼應用程式」見背頁。



更年期 20th 服務

家計會「更年期服務」

為婦女提供更年期評估及體格檢查，並視乎需要而提供荷爾蒙補充治療和骨質密度X光檢查。



服務地點：灣仔、馬頭涌、黃大仙、元朗、荃灣



預約及查詢：家計會服務熱線2572-2222



網址：www.famplan.org.hk

下載「掃描二維碼應用程式」

1

在手機桌面上，請按右圖標示：
Android裝置：Google Play商店
iPhone裝置：App Store



Google play



App Store

2

於Google Play商店 / App Store的搜尋器內輸入「QR Code」，選取「掃描二維碼應用程式」及進行安裝。



3

於手機桌面上開啟程式，屏幕會切換到相機畫面，對準二維碼後，程式便會進行掃描及彈出網頁連結，按下「開啟連結」即可進入網頁。

