

高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115 年_1_月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路 243 號)

時間	週一		週三		週四	
09:00-09:30	報到、生理量測					
09:30-11:30	1/5	活力動一動/ 邱睿鈞	1/7	*衛教講座 中醫多元養生/陳建鑫	1/1	元旦
	1/12	懷舊手語歌/ 曾煦棠	1/14	體適能音輔/陳彩霞	1/8	香香有氧舞蹈 羅雯麗
	1/19	樂齡抗力球/ 林鳳兒	1/21	體適能音輔/陳彩霞	1/15	卡拉 OK
	1/26	手機 AI+應用手 作/邱睿鈞	1/28	體適能音輔/陳彩霞	1/22	桌遊/ 黃淑媛
					1/29	香香有氧舞蹈 羅雯麗
11:30-12:00	12/2 餐前準備(洗手準備用餐)					
12:00-14:00	午餐/午休					
14:00-16:00	1/5、1/12 1/19、1/26 素描水彩畫/ 陳永正		1/7 能量舞蹈/嚴巧茹 1/14 樂齡韻律肌力體適能/ 邱韋華 1/21 樂齡韻律肌力體適能/ 邱韋華 1/28 樂齡韻律肌力體適能/ 邱韋華		1/15 卡拉 OK 1/8 烏克麗麗/ 陳文英 1/22 烏克麗麗/ 陳文英 1/29 烏克麗麗/ 陳文英	
16:00-16:30						

※衛教講座可供一般社區民眾參加，名額有限，請事先電話預約報名

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲