

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