

# 高雄市立中醫醫院(林靖里)醫事 C 據點 115 年 1 月課程活動表

據點地址：高雄市苓雅區福德三路 109 巷 10 號 1 樓 預約報名電話 (07)7133186#152

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:00-09:30			報到、生理量測		
09:30-10:00			自由時間：齊來歡唱、健康讚美操、手語、詩歌		
10:00-12:00	1/5 認識 pm2.5 的危害 / 陳建蠡 1/12 腦力激盪遊戲室 / 黃瑜媚 1/19 疫苗接種預防肺炎 / 蘇曉音 1/26 腦力激盪遊戲室 / 黃瑜媚	1/6、1/13 1/20、1/27 哈達瑜珈 劉玉娟	1/7 多媒材創作 / 顏可棻 1/14 手指的語言 / 曾煦棠 1/21 動手玩植物 / 黃靖倫 1/28 春意盎然 / 邱佳鈺	1/1 元旦 1/8 活力體適能 / 江奕頡 1/15 健腦音律動滋動 / 林淑蓉 1/22 活力體適能 / 江奕頡 1/29 健腦音律動滋動 / 林淑蓉	1/2* <b>衛教講座</b> 中醫現代健康管理與養生 / 陳建蠡 1/9 種子藝術手作 / 蘇秋仁 1/16 身體部位保養 / 黃瓊儀 1/23 種子藝術手作 / 蘇秋仁 1/30 身體部位保養 / 黃瓊儀
12:00-12:30			餐前準備(洗手準備用餐)		
12:00-13:00			午餐		
14:00-16:00	1/5、1/12 1/19、1/26 樂活智能 張筱箴	樂齡桌遊	1/7 認識經絡穴位 / 蘇景星 1/14 認識經絡穴位 / 蘇景星 藝術創作	歡樂卡拉OK	藝術創作
16:00-16:10			自由活動、相互交流、準備回家		

※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