

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事據點 115 年 1 月課程活動表

據點地址：高雄市苓雅區光華一路 226 號 2 樓 預約報名電話：(07)2239589

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:30-09:00			早安（看報紙、聽音樂、吃早餐）		
09:00-09:30			自由時間：量血壓、讀報、下棋、情感交流		
09:30-11:30	佛菩薩工筆畫 1/26 瑜珈呼吸法 (活化大腦預防失智)	30 分鐘啟動 大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈 衛教講座 *1/16 我的餐盤	1/8 和諧粉彩 1/15 手工皂製作 1/22 用點心過生活 1/29 緣與人生	1/2 日語基礎班 1/9 茶藝 1/16 智力桌遊 1/23 茶藝 1/30 春季蘭花照顧
11:30-12:00			餐前準備(洗手準備用餐、午間新聞)		
12:00-13:00			午餐(享受志工烹煮之營養蔬食餐)、養精蓄銳時間		
14:00-16:00	歡樂練歌坊	八段錦	手腦動一動 & 1/16 歡樂卡拉 ok	肌力平衡訓練 (認知.定向訓練)	樂齡保健 /國民健康操
16:00-16:10			自由活動、相互交流、準備回家		

※1/1 國定假日休假，據點暫停服務

※1/16 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

*上課地點：高雄市苓雅區光華一路 226 號 2 樓

*聯絡諮詢電話：(07)2239589

*學苑保有課程變動權利；遇天災依據國小停課標準，不另行補課。