

高雄市立中醫醫院中醫護智據點 115 年 2 月課程活動表

據點地址：高雄市苓雅區建國一路 203 巷 2 弄 9 號 預約報名電話(07)7133186#152

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:30-09:00			報到、生理量測、健康關懷		
09:00-09:30			自由時間：齊來歡唱、健腦操、聽音樂		
09:30-11:30	2/2 2/9 2/16 (除夕停課) 2/23 芳療奇想/ 林容竹	2/3 2/10 2/17 (春節停課) 2/24 中醫手腦併用 一同守護記憶 / 王姿惠	2/4 2/11 2/18 (春節停課) 2/25 穩定情緒書	2/5 2/12 2/19 (春節停課) 2/26 懷舊律動團康/ 張筱箴	2/6 2/13 2/20 (春節停課) 2/27 (和平紀念日停課) 四通八達來運 動/陳彩霞
11:30-12:00		餐前準備(洗手準備用餐)			
12:00-13:30			午餐		
13:30-14:00		報到、健康量測、健康關懷			
14:00-16:00	2/2 2/9 2/16 (除夕停課) 2/23 真愛卡拉OK/ 王姿惠	2/3 2/10 2/17 (春節停課) 2/24 十拿九穩好手 藝/王姿惠	2/3 2/10 2/17 (春節停課) 2/24 益智桌遊/ 王姿惠	2/3 2/10 2/17 (春節停課) 2/24 逆轉退化伸展 運動/王姿惠	2/6 2/13 2/20 (春節停課) 2/27 (和平紀念日停課) 玩遊戲就健腦/ 王姿惠
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。