

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 115 年 2 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 2/23 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 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">衛教講座</div> *2/11 口腔保健	2/5 手工皂製作 2/12 水晶花手工藝 2/26 和諧粉彩	2/6 智力桌遊 2/13 茶藝
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 & 2/11 歡樂卡拉 ok	肌力平衡訓練 (定向、平衡訓練)	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				

※2/14~2/22 春節連假，2/27~3/1 228 和平紀念日連假，據點暫停服務

※2/11 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

※2/12 水晶花手工藝因製程繁瑣，指導上相當費時費工，採事先學會報名參加，以利課程順利進行，限 10 位名額，不便之處敬請見諒

*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，不另補課。