

# 高雄市立中醫醫院(林靖里)醫事C據點 115年 3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 預約電(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	3/2、3/9 3/16、3/23 3/30 生活3C達人 邱睿鈞	3/3、3/10 3/17、3/24 3/31 舒活瑜珈 劉玉娟	3/4、3/11、 3/18、3/25 預防及減緩失能 (芳香療法結合懷 舊桌遊健腦益智 好營養)4-7 黃芊珈	3/5 心肺有氧 練習/陳奐儒 3/12 心肺有氧 練習/陳奐儒 3/19 活力體適 能/江奕頡 3/26 活力體適 能/江奕頡	3/6* <b>衛教講座</b> 中 醫現代健康管理 與養生/陳建鑫 3/13 體適能/陳 慧美 3/20 交通及詐騙 宣導/黃信豪 3/27 心肺有氧練 習/陳慧美
12:00-12:30	餐前準備(洗手準備用餐)				
12:00-13:00	午餐				
14:00-16:00	3/2、3/9 3/16、3/23 3/30 樂活智能 張筱箴	3/3 顏可棻 3/17 黃靖倫 樂齡桌遊	3/4 認識經絡穴位 蘇景星 3/11 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