

# 高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115年 3月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路243號)

| 時間          | 週一   | 週三   | 週四                                    |           |      |                               |
|-------------|--|--|---------------------------------------|-----------|------|-------------------------------|
| 09:00-09:30 | 報到、生理量測                                      |  |                                       |           |      |                               |
| 09:30-11:30 | 3/2  | <b>*衛教講座</b><br>中醫多元養生/<br>陳建鑫   | 3/4                                   | 體適能音輔/陳彩霞 | 3/5  | 芳香療法結合懷舊桌遊<br>健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 3/9  | 樂動彈力(毛巾操)/<br>林鳳兒  | 3/11                                  | 體適能音輔/陳彩霞 | 3/12 | 芳香療法結合懷舊桌遊<br>健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 3/16   | 樂動彈力(彈力球)/<br>林鳳兒  | 3/18                                  | 體適能音輔/陳彩霞 | 3/19 | 芳香療法結合懷舊桌遊<br>健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 3/23   | 樂動彈力(韻律舞)/<br>林鳳兒  | 3/25                                  | 體適能音輔/陳彩霞 | 3/26 | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦<br>益智好營養/<br>黃芊珈 |
|             | 3/30   | 樂動彈力(柔和瑜珈)/<br>林鳳兒   |                                       |           |      |                               |
| 11:30-12:00 | 餐前準備(洗手準備用餐)                                 |  |                                       |           |      |                               |
| 12:00-14:00 | 午餐/午休  |  |                                       |           |      |                               |
| 14:00-16:00 | 3/2、3/9、3/16、3/23、<br>3/30、<br>素描水彩畫/<br>陳永正 | 3/4 樂活體適能有氧課程/<br>蔡秉洋<br>3/11、3/18<br>舞動活力 樂齡同行/<br>徐惠蘋<br>3/25 寶石皂毛根狗/<br>陳奕臻 | 3/5、3/12、3/19<br>3/26<br>烏克麗麗/<br>陳文英 |           |      |                               |
| 16:00-16:30 |  |  |                                       |           |      |                               |

※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

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲

# 高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115年 4月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路243號)

| 時間          | 週一                              |                         | 週三             |           | 週四                                     |                           |
|-------------|---------------------------------|-------------------------|----------------|-----------|--|---------------------------|
| 09:00-09:30 | 報到、生理量測                         |                         |                |           |  |                           |
| 09:30-11:30 |                                 |                         | 4/1            | 體適能音輔/陳彩霞 | 4/2                                    | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 4/6                             | 清明補假                    | 4/9            | 體適能音輔/陳彩霞 | 4/9                                    | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 4/13                            | 預防詐騙與處理/王信翔             | 4/15           | 體適能音輔/陳彩霞 | 4/16                                   | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦益智好營養/黃芊珈     |
|             | 4/20                            | *衛教講座<br>中醫多元養生/<br>陳建鑫 | 4/22           | 體適能音輔/陳彩霞 | 4/23                                   | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦益智好營養/<br>黃芊珈 |
|             | 4/27                            | 體適能音輔/陳彩霞               | 4/29           | 桌遊        | 4/30                                   | 芳香療法結合懷舊桌遊健腦益智好營養/<br>黃芊珈 |
| 11:30-12:00 | 餐前準備(洗手準備用餐)                    |                         |                |           |  |                           |
| 12:00-14:00 | 午餐/午休                           |                         |                |           |  |                           |
| 14:00-16:00 | 4/13、4/20、4/27<br>素描水彩畫/<br>陳永正 |                         | 4/1 衍紙藝術創作/邱碧珠 |           | 4/2、4/9、4/16、<br>4/23、4/30 烏克麗麗<br>陳文英 |                           |
| 16:00-16:30 |                                 |                         |                |           |  |                           |

※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

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲

# 高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115年 5月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路 243 號)

| 時間          | 週一                                     | 週三                    | 週四                                 |
|-------------|--|-----------------------|------------------------------------|
| 09:00-09:30 | 報到、生理量測                                |                       |                                    |
|             | 5/4<br>體適能音輔/陳彩霞                       | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 5/7                                |
|             | 5/11<br>體適能音輔/陳彩霞                      | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 5/14<br>小咪                         |
|             | 5/18<br><b>*衛教講座</b><br>中醫多元養生/<br>陳建鑫 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 5/21<br>小咪                         |
|             | 5/25<br>體適能音輔/陳彩霞                      | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 5/28                               |
| 11:30-12:00 | 餐前準備(洗手準備用餐)                           |                       |                                    |
| 12:00-14:00 | 午餐/午休                                  |                       |                                    |
| 14:00-16:00 | 4/6、4/13、4/20、4/27<br>素描水彩畫/<br>陳永正    |                       | 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30 烏克麗麗<br>陳文英 |
| 16:00-16:30 |  |                       |                                    |

※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

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲

# 高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115 年 6 月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路 243 號)

| 時間          | 週一                 |                         | 週三   |                       | 週四                     |             |
|-------------|--------------------|-------------------------|------|-----------------------|------------------------|-------------|
| 09:00-09:30 | 報到、生理量測            |                         |      |                       |                        |             |
|             | 6/1                | 體適能音輔/陳彩霞               | 6/3  | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 |                        |             |
|             | 6/8                | 體適能音輔/陳彩霞               | 6/10 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 6/11                   | 小咪          |
|             | 6/15               | 體適能音輔/陳彩霞               | 6/17 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 | 6/18                   | 小咪          |
|             | 6/22               | *衛教講座<br>中醫多元養生/<br>陳建鑫 | 6/24 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴 |                        |             |
|             | 6/29               | 體適能音輔/陳彩霞               |      |                       |                        |             |
| 11:30-12:00 | 餐前準備(洗手準備用餐)       |                         |      |                       |                        |             |
| 12:00-14:00 | 午餐/午休              |                         |      |                       |                        |             |
| 14:00-16:00 | 4/6、4/13、4/20、4/27 | 素描水彩畫/<br>陳永正           |      |                       | 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30 | 烏克麗麗<br>陳文英 |
| 16:00-16:30 |                    |                         |      |                       |                        |             |

※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

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲

# 高雄市立中醫醫院(五權里)醫事C據點 115 年 7 月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區五權里活動中心(武廟路 243 號)

| 時間          | 週一                                  | 週三   | 週四                                 |
|-------------|-------------------------------------|------|------------------------------------|
| 09:00-09:30 | 報到、生理量測                             |      |                                    |
|             |                                     | 7/1  | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴              |
|             | 7/6<br>體適能音輔/陳彩霞                    | 7/8  | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴              |
|             | 7/13<br>體適能音輔/陳彩霞                   | 7/15 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴              |
|             | 7/20<br>*衛教講座<br>中醫多元養生/<br>陳建鑫     | 7/22 | 音樂律動{活化身體機能}開心動一動/張筱箴              |
|             | 7/27<br>體適能音輔/陳彩霞                   | 7/29 |                                    |
| 11:30-12:00 | 餐前準備(洗手準備用餐)                        |      |                                    |
| 12:00-14:00 | 午餐/午休                               |      |                                    |
| 14:00-16:00 | 4/6、4/13、4/20、4/27<br>素描水彩畫/<br>陳永正 |      | 4/2、4/9、4/16、4/23、4/30 烏克麗麗<br>陳文英 |
| 16:00-16:30 |                                     |      |                                    |

※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

預約電話：(07)7133186#152 153 衛教室護理師江美玲