

高雄市立中醫醫院(尚義里)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 3/30 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	3/5 和諧粉彩 3/12 手工皂製作 3/19 水晶花手工藝 3/26 綠與人生	3/6 日語基礎班 3/13 茶藝 3/20 智力桌遊 3/27 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 & 3/11 歡樂卡 拉 ok+ 衛教講座 *3/11 我的 餐盤	肌力平衡訓練 (定向.平衡訓練) 3/19 繪本導讀	樂齡保健 /國民健康操 3/20 用點心過生活
16:00-16:10	自由活動、相互交流、準備回家				

※3/11 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

※3/19 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.