

高雄市立中醫醫院(永康里)醫事C據點 115年3月課程活表

據點地址：高雄市苓雅區河北路60號(聖味增德堂一樓弘道中心)

時間	週三		週四		週五	
08:30-09:30	報到、生理量測、聽音樂、分享心情點滴					
09:30-11:30	3/4	音樂律動-開心動一動(預失方案)-7/張筱箴	3/5	穴道養生按摩(1)/閻美玲	3/6	動一動健康操/黃淑花
	3/11	音樂律動-開心動一動(預失方案)-8/張筱箴	3/12	穴道養生按摩(2)/羅雯麗	3/13	動一動健康操/黃淑花
	3/18	音樂律動-開心動一動(預失方案)-9/張筱箴	3/19	<b>衛教講座</b> 銀髮就要好肌力/ 蔡秉洋	3/20	穴道養生按摩(3)/黃芊珈
	3/25	音樂律動-開心動一動(預失方案)-10/張筱箴	3/26	樂活不倒翁/蔡秉洋	3/27	穴道養生按摩(4)/黃芊珈
11:30-13:30	餐前準備(洗手準備用餐)/午餐/午休					
13:30-14:00	報到/生理量測					
14:00-16:00	3/4.3/11.3/18.3/25. 舒活瑜珈/劉玉娟		3/5.3/12.3/19.3/26. 歡唱卡拉 OK		3/6.3/13.3/20.3/27 烏克麗麗健腦彈唱/ 陳文英	
16:00-16:30	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

預約電話：(07)7133186#152.153 衛教室護理師江美玲