

## 高雄市立中醫醫院(永康里)醫事C據點 115 年 4\_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 | 4/1<br>音樂律動-開心動一動(預失方案)-11/張筱箴      | 4/2<br>樂活智慧大贏家/蔡秉洋                   | 4/3<br>清明連假放假  |
|             | 4/8<br>音樂律動-開心動一動(預失方案)-12/張筱箴      | 4/9<br>樂活動{肢}動{智}動/蔡秉洋               | 4/10<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">衛教講座</span><br>守住記憶力:失智症預防與大腦保養/阮致盛 |
|             | 4/15<br>關於血脂你該知道的事/張雅婷              | 4/16<br>身心舒活動健康(預失方案)-1/郭梅貴          | 4/17<br>種子藝術/蘇秋仁   |
|             | 4/22<br>繪圖~春日盛宴/邱佳鈺                 | 4/23<br>身心舒活動健康(預失方案)-2/郭梅貴          | 4/24<br>羽您翻轉~樂齡羽球/中山大學   |
|             | 4/29<br>體適能認知抗老肌耐力訓練/陳彩霞            | 4/30<br>身心舒活動健康(預失方案)-3/郭梅貴          |  |
| 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 | 4/1.4/8.4/15.4/22..4/29<br>舒活瑜珈/劉玉娟 | 4/2.4/9.4/16.4/23.4/30<br>歡唱卡拉 OK/桌遊 | 4/10.4/17.4/24<br>烏克麗麗健腦彈唱/<br>陳文英   |
| 16:00-16:30 | 自由活動、相互交流、準備回家                      |                                      |  |

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)

※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