

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 115年 4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 & 4/27 正念瑜珈	30 分鐘啟動 大腦運動/拼 布創作	舒緩瑜珈	4/2 八段錦 & 4/9 用點心過生活 & 4/16 茶藝 & 4/23 繪本導讀	4/10 茶藝 & 4/17 智力桌遊 & 4/24 水晶花製作
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 & 4/21 和諧粉 彩	手腦動一動 & 4/15 歡樂卡 拉 ok+ 衛教講座 *4/15 銀髮 膳食注意事 項	4/2 經絡穴道按摩 & 4/9.4/16.4/23 肌力平衡訓練 (定向.平衡訓練) & 4/30 綠與人生	4/3.4/10 樂齡保 健/國民健康操 & 4/17.4/24 預防 與延緩失能專案
16:00-16:10	自由活動、相互交流、準備回家				

※4/3~4/6 清明連假，據點暫停服務，不便之處敬請見諒

※4/15 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

※4/24 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.