

## 高雄市立中醫醫院(永康里)醫事C據點 115 年 5 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)

	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			5/1	勞動節休假		
	5/6	體適能認知抗老肌耐力訓練 /陳彩霞	5/7	不老頑童遊益思 (預失方案)-4 /郭梅貴	5/8	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">衛教講座</span> 銀髮族營養膳食 / 林月娥營養師
	5/13	體適能認知抗老肌耐力訓練 /陳彩霞	5/14	不老頑童遊益思 (預失方案)-5 /郭梅貴	5/15	經絡穴道按摩 / 林容竹
	5/20	體適能認知抗老肌耐力訓練 /陳彩霞	5/21	不老頑童遊益思 (預失方案)-6 /郭梅貴	5/22	預防詐騙/交通 安全宣導/ 三多派出所
	5/27	體適能認知抗老肌耐力訓練 /陳彩霞	5/28	不老頑童遊益思 (預失方案)-7 /郭梅貴	5/29	經絡穴道按摩 / 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	5/6. 5/13. 5/20. 5/27. 舒活瑜珈/劉玉娟	5/7. 5/14. 5/21. 5/28 歡唱卡拉 OK/桌遊	5/8.5/15 .5/22 .5/15.5/29 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