

# 高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 115年 6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 & 6/8. 6/22 正念瑜珈	30 分鐘啟動 大腦運動/拼 布創作	舒緩瑜珈	6/4 水晶花製作 & 6/11 用點心過生活 & 6/18 和諧粉彩 & 6/25 繪本導讀	6/5 日語基礎班 & 6/12 茶藝 & 6/26 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 & 6/17 歡樂卡拉 ok+ <b>衛教講座</b> *6/17 我的餐盤	6/4 淋巴按摩芳療 & 6/18 綠與人生 & 6/11. 6/25 肌力平衡訓練 (定向. 平衡訓練)	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				

※6/19 端午節，據點暫停服務，不便之處敬請見諒

※6/17 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

※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,不另行補課.