

高雄市立中醫醫院(林靖里)醫事C據點 115年6月課程活動表

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:00-09:30	報到、生理量測				
09:30-10:00	自由時間：齊來歡唱、健康讚美操、手語、詩歌				
10:00-12:00	6/1. 6/8. 6/15 6/22 6/29 生生活 3C 達人 邱睿鈞	6/2. 6/9. 6/16. 6/23 6/30 舒活瑜珈 劉玉娟	6/3 營養膳食/衛生局 6/10 端午除障艾草掛飾/顏可茶 6/17 鳥語花香/ 邱佳鈺 6/24 動手玩植物/顏可茶	6/4. 6/11. 6/18. 6/25 健腦音律 動滋動 王惠鈴	6/5 銀髮活力秀/ 吳妍蓁 6/12 高齡的運動與營養/黃芊珈 6/19 端午節 6/26* 衛教講座 中醫現代健康管理與養生/陳建鑫
12:00-12:30	餐前準備(洗手準備用餐)				
12:00-13:00	午餐				
14:00-16:00	6/1. 6/8. 6/15 6/22 6/29 樂活益智俱樂部/林芸安	樂齡桌遊	6/3. 6/10. 6/17. 6/24 經絡穴位調理 蘇景星	歡唱卡拉OK	藝術創作 6/26 大金鍊健康歡樂學習/吳泓毅
16:00-16:10	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