

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 115年 7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 & 7/13 正念瑜珈 & 7/27 腦健康	30 分鐘啟動 大腦運動/拼 布創作	舒緩瑜珈	7/2 和諧粉彩 & 7/9 用點心過生活 & 7/16 水晶花製作 & 7/23 歡樂練歌坊 & 7/30 繪本導讀	7/3 日語基礎班 & 7/10 茶藝 & 7/17 智力桌遊 & 7/24 茶藝 & 7/31 智力桌遊
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	7/6. 7/20 歡樂練歌坊 & 7/13. 7/27 舒緩瑜珈	八段錦	手腦動一動 & 7/15 歡樂卡 拉 ok+ 衛教講座 *7/15 我的 餐盤	7/2 養生功法 & 7/9. 7/23 肌力平衡訓練 (定向. 平衡訓練) & 7/16 肌力訓練 & 7/30 歡樂練歌坊	7/3 魔力非洲鼓 & 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				

※7/15 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

※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.