

高雄市立中醫醫院(永康里)醫事C據點 115 年 8 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)

時間	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	8/5	體適能養生功法 /林韓茹	8/6	音樂律動(1)/ 陳珮璇	8/7	緩解失眠的秘訣 /張雅婷
	8/12	鈣-您補對了嗎/ 阮致盛	8/13	音樂律動(2) /黃瓊儀	8/14	音樂律動(3) /陳珮璇
	8/19	智慧桌遊 /劉蓉蓁	8/20	創意手作一起 來/閻美玲	8/21	*衛教講座 中醫養生之道/ 阮致盛
	8/26	痠痛不再來/ 阮致盛	8/27	活力運動~肌肉 按摩/黃瓊儀	8/28	活力有氧~經絡 養生/陳珮璇
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	手作課程： 8//5 飛舞瓢蟲/張筱箴 8/12 桃花傳情/張筱箴 8/19 紙黏土創作/游淑美 8/26 紙黏土創作/游淑美		8/6.種子藝術手作/ 蘇秋仁 8/13.8/20.8/27 歡唱卡拉 OK		8/7.8/14.8/21.8/28 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