

高雄市立中醫醫院中醫護智據點 115 年月課程活動表

據點地址: 高雄市苓雅區建國一路 203 巷 2 弄 9 號

電話(07)7133186#152

時間	週一	週二	週三	週四	週五
8:30-9:00	報到. 生理量測. 健康關懷				
9:00-9:30	自由時間: 齊來歡唱. 健腦操. 聽音樂				
09:30-11:30	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	8/31 芳療奇想/ 林容竹	懷舊律動 團康/ 張筱葳	動手動腦 繪畫健康 /黃雪瑛	腦力激盪 玩遊戲/ 黃瑜媚	活力抗老打 擊樂(預防延 緩失能方案)
11:30-12:00	餐前準備(洗手準備用餐)				
12:00-13:30	午餐				
13:30-14:00	報到. 生理量測. 健康關懷				
14:00-16:00	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	8/31 真愛卡拉 ok/王姿惠	十拿九穩 好手藝/ 王姿惠	益智桌遊/ 王姿惠	逆轉退化 伸展/ 王姿惠	玩遊戲就健 腦/王姿惠
16:00-16:10	自由活動. 相互交流. 準備回家				