

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點115年_8_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	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
	佛菩薩工筆畫	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	和諧粉彩	日語基礎班
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
	正念瑜珈	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	用點心過生活	茶藝
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
	佛菩薩工筆畫	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	歡樂卡拉OK	智力桌遊
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	正念瑜珈	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	繪本導讀	茶藝
	8/31				
	腦健康				
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	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	手腦動一動	肌力平衡訓練(定向.平衡訓練)	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807)
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	歡樂卡拉ok+ 衛教講座-食品安全	肌力平衡訓練(定向.平衡訓練)	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807)
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	手腦動一動	肌力平衡訓練(定向.平衡訓練)	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807)
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	八段錦	綠與人生	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807)
	8/31				
	舒緩瑜珈				

※8/12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

*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.