

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點115年 9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		9/1	9/2	9/3	9/4
		30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	用點心過生活	日語基礎班
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
	正念瑜珈	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	水晶花製作	茶藝
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
	佛菩薩工筆畫	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	手工皂DIY	智力桌遊
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
	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	中秋節/教師節連假
	9/28	9/29	9/30		
	中秋節/教師節連假	中秋節/教師節連假			
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		9/1	9/2	9/3	9/4
		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)
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	歡樂卡拉ok+ -長輩量六力 衛教講座	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)
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
	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)
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
	歡樂練歌坊	非洲鼓教學	手腦動一動	樂活好體力	中秋節/教師節連假
	9/28	9/29	9/30		
	中秋節/教師節連假	中秋節/教師節連假	手腦動一動		

※9/9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。