

高雄市立中醫醫院(林靖里)醫事C據點 115 年 10 月課程活動表

據點地址:[高雄市苓雅區福德三路 109 巷 10 號 1 樓](#) 電話:07-7224283

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:30-09:00	報到、生理量測				
09:00-9:30	自由時間：齊來歡唱、健康讚美操、手語、詩歌				
9:30-11:30	10/5.10/12. 10/19 生活 3C 達人 邱睿鈞 10/26 光復節	10/6.10/13. 10/20.10/27 舒活瑜珈 劉玉娟	10/7 .10/14.10/2 1. 延緩失能方案- 音樂律動-開心動 一動 10-12/張筱箴 10/28 經絡保健-樂 齡有氣/陳珮璇	10/1.10/8. 10/15.10/22 .10/29 健腦音律 動滋動 王惠鈴	10/2* 衛教講座 中 醫現代健康管理與 養生/陳建鑫 10/9 雙十節補假 10/16 樂活有氣肌 力促進班/蔡秉洋 10/23/時令芳香養 生/黃芊珈 10/30 心理健康及 珍愛生命/張謹
11:30-12:00	餐前準備(洗手準備用餐)				
12:00-13:00	午餐				
14:00-16:00	10/5.10/12. 10/19 樂齡桌遊 10/26 光復節	健康歡樂學 習/吳泓毅	10/7.10/14. 10/21、10/28 經絡穴位調理 蘇景星	歡唱卡拉 OK	藝術創作 10/9 國慶日
16:00-16:10	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