

高雄市立中醫醫院(尚義里)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				10/1	10/2
				和諧粉彩	日語基礎班
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
	佛菩薩工筆畫	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	用點心過生活	補放假
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
	正念瑜珈	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	綠與人生	茶藝
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
	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
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
	補放假	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作	舒緩瑜珈	繪本導讀 (吳文淑老師)	茶藝
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				10/1	10/2
			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)
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	歡樂卡拉ok+ 衛教講座-量六力	樂活好體力	國慶日補放假
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
	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)
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
	舒緩瑜珈	非洲鼓教學	手腦動一動	樂活好體力	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807)
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
	光復節補放假	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)

※10/7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

※10/9及10/26國定例假日補放假據點暫停服務，不便之處，敬請見諒

*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.