高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點115年 11 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	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
	佛菩薩工筆畫 （李佩玲老師）	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作 （張譯心老師）	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	和諧粉彩 （陳淑萍老師）	智力桌遊 （楊素霞老師）
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
	正念瑜珈 （嫣寧老師）	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作 （張譯心老師）	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	綠與人生 （蘇宏洋老師）	茶藝 （陳怡秀老師）
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	佛菩薩工筆畫 （李佩玲老師）	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作 （張譯心老師）	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	手工皂DIY （盧美岑老師）	智力桌遊 （楊素霞老師）
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
	正念瑜珈 （嫣寧老師）	30分鐘啟動大腦運動/拼布創作 （張譯心老師）	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	繪本導讀 （吳文淑老師）	茶藝 （陳怡秀老師）
	11/30				
	腦健康 （蓮恩師父）				
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	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	非洲鼓教學 （沈佩蓉老師）	八段錦 （David老師）	肌力平衡訓練（定向.平衡訓練） （侯宥瑀老師）	預防與延緩失能專案(CL-01-0493-20260807) （黃芊珈老師）
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	非洲鼓教學 （沈佩蓉老師）	八段錦 （David老師）	樂活好體力 （沈佩蓉老師）	手腦動一動 （David老師）
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	非洲鼓教學 （沈佩蓉老師）	歡樂卡拉ok+ 衛教講座－認識健康幣 （David老師）	肌力平衡訓練（定向.平衡訓練） （侯宥瑀老師）	手腦動一動 （David老師）
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）	非洲鼓教學 （沈佩蓉老師）	八段錦 （David老師）	樂活好體力 （沈佩蓉老師）	手腦動一動 （David老師）
	11/30				
	舒緩瑜珈 （劉玉娟老師）				

※11/18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.