高雄市立中醫醫院(林靖里)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	11/2.11/9. 11/16.11/23 11/30 3C達人 邱睿鈞	11/3.11/10 11/17、11/24 舒活瑜珈 劉玉娟	11/4 營養篩檢/張謹 11/11 均衡飲食/張謹 11/18 種子藝術/ 蘇秋仁 11/25 認識全穀雜糧-1/張謹營養師	11/5.11/12. 11/19.11/26 健腦音律 動滋動 王惠鈴	11/6 中醫現代健康管理與養生/陳建鑫 11/13 歡樂舞趣/ 張筱箴 11/20 時令芳香養生/黃芊珈 11/27 時令芳香養生/黃芊珈
11:30-12:00	餐前準備(洗手準備用餐)				
12:00-13:00	午餐				
14:00-16:00	11/2.11/9 11/16. 11/23 11/30 歡樂健康學習/吳泓毅	樂齡桌遊	11/4 、11/11 11/18 、11/25 經絡穴位調理 蘇景星	歡唱卡拉OK	藝術創作
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