

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 113年 4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	佛菩薩工筆畫	拼布創作	<div style="border: 1px solid red; display: inline-block; padding: 2px;">衛教講座</div> *4/10 貝氏刷牙 法 & 舒緩瑜珈	4/11 和諧粉彩 4/18 城市農趣 4/25 茶藝	4/12 日語基礎班 4/19 茶藝 4/26 一葉一菩提- 正念自我照顧
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	歡樂練歌坊	銀髮彈力帶	4/17 歡樂卡拉 ok & 國民健康操	預防與延緩失能-我的年代	4/19 西式烘焙教學 & 銀髮肌力訓練
16:00-16:10	自由活動、相互交流、準備回家				

備註：

※4/4(四) - 4/7(日)清明假期連休

※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