

高雄市立中醫醫院(尚義里)醫事C據點 113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	佛菩薩工筆畫	拼布創作	舒緩瑜珈	11/7 西式烘焙 11/14 綠與人生 11/21 和諧粉彩 11/28 茶藝	11/8 桌遊趣 11/15 茶藝 11/22 日語基礎班 11/29 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 & 衛教講座 *11/4 我的餐盤	八段錦	11/13 歡樂卡拉ok 手腦動一動	肌力訓練	11/29 生命桌遊 & 國民健康操
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