

高雄市立中醫醫院中醫保健免費教學課程

冬至一陽生，冬天·大地收藏，萬物皆伏，腎氣內應而主藏，養生應以養腎為主·養生在於順應自然界收藏之勢，使人的精氣聚集，好滋潤體內五臟。

新的一年開始，正是冬天飲食養生、重禦寒、防燥、養腎的時節，適逢年節將至·中醫醫院運用養生保健在於日常生活上，規劃一系列的講座。

參加對象：一般民眾（上課學員可登錄公務人員時數）

報名費：免費

報名人數：每班限額 40 名

教學地點：本院三樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號 3 樓）

報名專線：(07) 2318286 或 2163186 轉 633 衛教室

上課期間備有養生茶飲，請自備環保杯。

課程表：

日期	時間	內容	講師	報名日期
106.01.10 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	腎主骨:骨質疏 鬆預防保健	李昫修醫師	12/19
106.01.19 (周四)	09:20 報到 09:30~10:30	新春藥膳	黃宏庭醫師	01/03