**附件3：**

**2018年度上海有机所职工疗休养日程（参考）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **日程安排** | **住宿** |
| 7月29日 | 高铁至南昌西站，接站至江西省庐山疗养院东谷1号入住  18：00晚餐（桌餐） | 庐山  疗养院 |
| 7月30日 | 7：00经络拍打操  8：00早餐（自助餐）  8：30参观如琴湖、花径、白居易草堂、天桥、锦绣谷、谈判台、远眺东林寺、庐山石松、御碑亭、仙人洞（乘景区环保车）  12：30午餐（桌餐）  14：30庐山历史知识文化讲座  18：00晚餐（桌餐）  19：00卡拉ok及趣味扑克赛 | 庐山  疗养院 |
| 7月31日 | 7:00经络拍打操  8:00早餐（自助餐）  8:30参观美庐、会址、老别墅的故事景区、毛主席旧居石碑园、庐山博物馆  12：00午餐（桌餐）  14：30参观芦林湖、芦林大桥、三宝树、黄龙潭、乌龙潭电视大坝、列宁石（乘景区环保车）  18：00晚餐（桌餐） | 庐山  疗养院 |
| 8月1日 | 7：00经络拍打操  8：00早餐（自助餐）  8：30参观含鄱口、远眺我国最大淡水湖鄱阳湖、植物园、爬领袖峰（五老峰）  12：00午餐（桌餐）  14：30庐山氧吧健步走比赛  18：00晚餐（桌餐）  19：30观看世界吉尼斯记录电影＜庐山恋＞ | 庐山  疗养院 |
| 8月2日 | 8:00早餐（自助餐）  出发乘缆车参观三叠泉瀑布，中午返回（乘景区环保车）  12：30午餐（桌餐）  下午自由活动（可以逛牯岭街等）  18：00晚餐（桌餐） | 庐山  疗养院 |
| 8月3日 | 8: 30早餐（自助餐）  9: 30乘车送南昌西站  结束愉快疗休养！ | 温馨  的家 |
| 疗养院免费项目：1、乒乓球活动；2、棋牌娱乐；3、卡拉OK  疗养院自费项目**：**保健活动（包括足疗、熏蒸、推拿等） 按照疗养院标价收费  备注：庐山疗养院疗养期间每天早7:00安排经络拍打操（疗养院专人指导） | | |