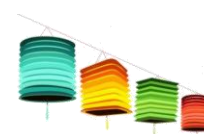


仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心
2019年10月至2019年12月



班組名稱	開課日期	星期	上課時間	收費		堂數	導師	報名日期	班組內容
				長者會員	先進會員				
保健長者太極班(一)	9/10/2019-20/12/2019	一、三、五	8:00-9:00	\$240	\$260	32	馮華生	舊生 2/9/2019起 新生 9/9/2019起	教授養心保健式，以達強身健體之效。(新生請先行登記)
耆樂合唱團(三)	8/10/2019-10/12/2019	二	9:15-10:30	\$120	\$140	10	黎雁群		教導懷舊金曲、時代曲的合唱技巧，參加者需為中心登記義工。(新生請先行登記，安排面試後才報名)
麵粉花製作班(三)	2/10/2019-18/12/2019	三	9:30-11:00	\$160	\$180	12	吳順容 郭婉貞 關萍姬		教授時令花卉為主題的麵粉花製作。(新生請先登記、材料費另計)
小飾物工作坊(三)	4/10/2019-20/12/2019	五	9:15-10:45	\$170	\$190	12	吳順容 呂翠蓮		教授串製珠仔飾物。(新生請先登記，收費已包材料費)
長者國畫班(三)	2/10/2019-11/12/2019	三	2:30-3:30	\$385	\$405	11	張桂珍		教授國畫繪畫及用色技巧，教導毛筆正確執筆法，陶冶性情。(學員需自備毛筆、墨碟、顏色、用紙及枱墊)
長者 iOS 手機班(一)	2/10/2019-11/12/2019	三	11:00-12:30	\$160	\$180	10	宮鳴志		教導蘋果(iOS)手機的應用操作技巧(需自備一部能良好操作的iOS智能手機。)(請先行登記)
長者書法班(行書)(三)	4/10/2019-20/12/2019	五	9:15-10:45	\$295	\$315	12	黎錦寬		教授書寫行書、毛筆正確執筆法，筆序及姿勢。(學員需自備毛筆、紙張、墨碟及枱墊)
電腦基礎 A 班(三)	10/10/2019-19/12/2019	四	9:30-10:45	\$210	\$230	10	宮鳴志		教授基礎電腦知識、實際操作、多媒體應用等等。(課程內容會依據學員進度進行調整)
電腦基礎 B 班(三)	9/10/2019-18/12/2019	三		\$230	\$250	11			
養生保健氣功班(二)	3/10/2019-19/12/2019	四	2:30-3:30	\$200	\$220	10	何淑嫻		何老師於2005年起開始修練氣功，並取得一部功、二部功及三部功的資格。班組通過動功和靜功的練習，使身體機能得到全面鍛煉，經絡暢通，提高免疫力，開發「自療、自癒、自我康復」的功能。
集體舞普及班(三)	3/10/2019-19/12/2019	四	10:30-12:00	\$255	\$255	11	余玉琦	舊生 2/9/2019起 新生 9/9/2019起 (歡迎長者及先進會員同步報名)	由資深導師教授由數拍子、基本步法、跟隨音樂起舞，利用舞蹈帶動全身運動。
民族舞普及班(三)	4/10/2019-13/12/2019	五	2:30-4:00	\$190	8	何小玲	教授中國及東南亞民族民間舞基本技巧，提升體態美、身體的整體敏捷度。(參加者需自行購買舞蹈用品)		
活力醒獅班(三)	4/10/2019-13/12/2019	五	11:00-1:00	\$165	11	洪樂文 國術醒獅團	教授醒獅及鼓樂技巧，達至強身健體之效，亦有機會出外表演。洪教練為香港政府認可之武術、龍、獅藝裁判及教練，同時為香港教練培訓委員會認可之教練。(仁愛堂樂助弱老基金資助)(新生請先行登記，安排簡單面試後才報名)		
瑜伽普及A班(三)	28/10/2019-23/12/2019	一	9:00-10:00	\$160	8	高燕珍	教授瑜伽呼吸、各式瑜伽動作，令肢體、關節收縮或伸展，達致修心健體的益處。(請自備地蓆，中心地蓆只供新學員借用)		
瑜伽普及B班(三)	24/10/2019-12/12/2019	四		\$160	8	高燕珍			
國粵語時代曲普及班(三)	21/10/2019-23/12/2019	一	2:30-4:00	\$190	8	關萬華	教授拍子、音準、基本樂理、國粵語流行曲唱法及技巧		

- 備註：1.) 先進會員如欲參加上述班組請於報名期間先登記，待開班前三個工作天有餘額才通知繳費。(普及班除外)
2.) 任何課程一經報名繳費，不可擅自更改報名者、要求退還款項及更改其他課程。
3.) 如遇三號風球及紅色暴雨警告訊號，班組一律改期；如遇八號風球及黑色暴雨警告訊號，則一律取消。
4.) 請報名前先檢視班組期內會籍是否仍然有效，並提早辦理續會手續，以免因會籍無效而致電腦系統未能處理報名程序。