

仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心

2020年1月至2020年3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					
耆樂合唱團(四)	7/1/2020-24/3/2020	二	9:15-10:30	\$120	\$140	10	黎雁群	 舊生 2/12/2019起 新生 9/12/2019起	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(四)	8/1/2020-25/3/2020	三	9:30-11:00	\$115	\$135	9	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(四)	3/1/2020-27/3/2020	五	9:15-10:45	\$125	\$145	9	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(四)	8/1/2020-18/3/2020	三	2:30-3:30	\$350	\$370	10	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)	
保健長者太極班(二)	3/1/2020-30/3/2020	一、 三、五	8:00-9:00	\$250	\$270	33	馮華生		教授養心保健式,以達強身健體之效。 	
長者書法班(行)(四)	3/1/2020-27/3/2020	五	9:15-10:45	\$245	\$265	10	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)的智能手機。) (新生請先行登記)	
電腦基礎班(四)	8/1/2020-25/3/2020	三	9:30-10:45	\$200	\$220	9	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)	
長者手機班(iOS)(二)	8/1/2020-25/3/2020	三	11:00-12:30	\$145	\$165	9			教導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。)(新生請先行登記)	
長者手機班(安卓)(一)	5/2/2020-18/3/2020	三	11:00-12:30	\$115	\$135	7	姜巧琪		教導安卓手機的應用操作技巧(需自備一部能良好操作的Android智能手機。)	
養生保健氣功班(三)	16/1/2020-19/3/2020	四	2:30-4:00	\$200	\$220	8	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鍊,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(四)	16/1/2020-19/3/2020	四	10:30-12:00	\$210		9	余玉琦		舊生 2/12/2019起 新生 9/12/2019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(四)	3/1/2020-13/3/2020	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(四)	3/1/2020-27/3/2020	五	11:00-1:00	\$135		9	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(四)	3/2/2020-30/3/2020	一	9:00-10:00	\$180		9	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(四)	9/1/2020-19/3/2020	四		\$180		9	高燕珍			
國粵語時代曲普及班(四)	20/1/2020-30/3/2020	一	2:30-4:00	\$260		11	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。

5.) 會員通訊內資料如有更改,一切皆以活動海報為準!敬請留意!

