

課程名稱	開課日期	星期	上課時間	收費(\$)		堂數	名額	導師	報名日期	課程簡介
				長者	第三齡					
楊式太極拳班	1月6日 - 3月19日	一、四	10:00-11:00	270	340	18	15	陳漢琪	即日起	教授楊家八十八式太極拳，滿10位學員才可正式開班。
強身健體操	1月6日 - 3月16日	一	9:00-10:00	225	285	9	27	潘耀雄		由專業體操教練教授強健骨骼及各樣伸展運動。
流行歌普及班	1月6日 - 3月16日	一	11:15-12:15	315	315	9	20	關萬華		專業歌唱老師教授運氣及唱腔，學員可自行帶備自選歌曲給老師指導。
塑膠彩班	1月6日 - 3月16日	一	10:00-11:30	135	170	9	12	關炳權		塑膠彩易學，快乾，不易退色，更蘊含豐富有趣技巧，歡迎有興趣會員參加。
中文班	1月8日 - 3月11日	三	9:30-10:30	80	100	8	12	黃樹麗		以故事形式授課，配合生動的活動教學，適合對中文有興趣的會員。
舞蹈技巧班	1月8日 - 3月11日	三	9:15-10:30	310	380	8	12	何美玲		專業舞蹈老師教授基本步法、走位、台步、身韻及造手等各樣技巧。
纖體舞蹈班	1月8日 - 3月11日	三	10:45-12:00	310	380	8	18	何美玲		以音樂節拍配合舞步教授集體勁舞，既可達纖體效果，也可增強體格並發展興趣。
工筆畫班	1月8日 - 3月11日	三	14:00-15:30	240	300	8	12	羅偉琦		由中文大學水墨畫文憑修業之導師教授工筆花卉畫之概括造型、筆法、用墨、用色之運用方法及技巧。(請自備紙、筆、墨)
普通話互動坊	1月9日 - 3月12日	四	9:00-10:30	160	200	8	30	盤蘇賢		以活動教學形式教授，發聲練習、朗誦、歌唱、對話；並透過互動遊戲，加強學習氣氛及樂趣。
體適能運動班	1月9日 - 3月12日	四	11:00-12:00	200	250	8	25	蘇瓊珠		專業體適能教練教授不同的正確體操姿勢，強化個人健康，成為生活的準則。
英文歌班	1月9日 - 3月12日	四	14:15-15:15	200	250	8	20	關萬華		專業歌唱老師教授經典英文歌之唱法及演繹技巧。

課程名稱	開課日期	星期	上課時間	收費(\$)		堂數	名額	導師	報名日期	課程簡介
				長者	第三齡					
時代曲普及班	1月9日 - 3月12日	四	15:30-17:00	260	260	8	25	關萬華	即日起	專業歌唱老師教授運氣及唱腔，教授的歌曲由老師編排。
普及瑜珈班	1月10日 - 3月13日	五	9:00-10:15	280	280	8	15	楊粵斌		瑜珈導師教授，透過呼吸、平衡及扭轉動作，強化筋骨、刺激神經及促進血液循環。
二胡班	1月10日 - 3月13日	五	9:30-10:30	400	500	8	10	譚志華		教授拉奏中國小曲的方法及二胡指法運用。 (此班供曾習二胡或對樂理有所認識的人士參加)
排排舞進階 A 班	1月10日 - 3月13日	五	11:05-12:20	260	320	8	22	關貫慈		由專業舞蹈老師編排舞步，透過不同歌曲，配合多種變化步法，跳出拉丁舞及標準舞等不同舞種。
排排舞進階 B 班	1月10日 - 3月13日	五	13:45-15:00	260	320	8	22	關貫慈		由專業舞蹈老師編排舞步，透過不同歌曲，配合多種變化步法，跳出拉丁舞及標準舞等不同舞種。
書法班	1月10日 - 3月13日	五	14:00-15:30	200	250	8	12	陳漢琪		由中文大學書法文憑修業之導師教授王羲之七世孫智永禪師流傳的『智永楷書』；主要基礎寫法、筆法技巧，由淺入深。(請自備紙、筆、墨)
金曲樂唱坊	1月11日 - 3月14日	六	9:30-11:00	160	200	8	25	梁潤梅		教授經典金曲，以卡拉 OK 節拍伴樂學習歌唱技巧。
新班推介										
普及瑜珈 B 班	2月12日 - 3月18日	三	2:00-3:15	210	210	6	15	楊粵斌	有興趣會員請先登記	瑜珈導師教授，透過呼吸、平衡及扭轉動作，強化筋骨、刺激神經及促進血液循環。

備註：因農曆新年假期關係，所有上述之中心班組將於 20/1/2020 至 1/2/2020 期間暫停。

1. 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。
2. 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。
3. 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。

**以上資料如有更改，一切皆以活動海報或實際情況為準。敬請留意！**