

\ 2022 年 1-3 月班組安排 /

班組報名日期：舊生 12 月 6 日（一）起 / 新生 12 月 13 日（一）起

班組名稱	開課日期	星期	上課時間	收費(\$)		堂數	名額	導師	課程簡介
				長者	先進				
八段錦班	1 月 3 日至 3 月 21 日	一	10:10-11:10	250	300	10	10	林笑芳	由導師教授正確的八段錦動作及要點，強身健體。
排排舞 (入門班)	1 月 3 日至 3 月 28 日	一	11:15-12:30	385	435	11	15	關貫慈	資深導師編排舞蹈，教授排排舞的基本步法，配合歌曲的節奏起舞，享受跳舞的樂趣。
針織班	1 月 3 日至 3 月 28 日	一	14:00-16:00	400	450	11	10	陳慧玲	導師會由淺入深教授針織的技巧及針的運用，助會員發展興趣。
當代流行歌	1 月 3 日至 3 月 28 日	一	15:30-17:00	465	465	11	15	關萬華	由資深導師教授呼吸氣息、練聲、拍子、音準及基本樂理；國粵語流行曲之唱法及演繹技巧。
瑜伽普及 B 班	1 月 5 日至 3 月 30 日	三	14:00-15:15	410	410	11	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨、刺激神經、促進血液循環及整體健康。
中國舞班	1 月 5 日至 3 月 30 日	三	9:30-11:00	440	490	11	15	何美玲	以音樂節拍配合舞步教授中國舞，既可達纖體效果，也可增強體格及發展興趣。
工筆畫班	1 月 5 日至 3 月 30 日	三	14:00-15:30	420	470	11	10	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。(請自備畫紙及用具)
普通話互動坊	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	9:00-10:30	245	295	11	12	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
瑜伽普及 C 班	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	9:00-10:15	410	410	11	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨、刺激神經、促進血液循環及整體健康。
體適能運動班	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	11:00-12:00	385	435	11	15	蘇瓊珠	由經驗導師教授適合長者的健康運動，如拉筋，簡單負重動作，增強個人健康。
水墨畫班	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	14:00-15:30	550	600	11	10	周雅賢	由資深導師教授水墨畫的用筆、著色和技巧。(請自備畫紙及用具)
英文歌班	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	14:15-15:15	420	470	11	15	關萬華	由資深導師教授經典英文歌曲之唱法及技巧。註：參加者需有英文根基。
懷舊時代曲	1 月 6 日至 3 月 31 日	四	15:30-17:00	465	465	11	15	關萬華	由資深導師教授呼吸氣息、練聲、拍子、音準及基本樂理；國粵語流行曲之唱法及演繹技巧。
瑜伽普及 A 班	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	9:00-10:15	370	370	10	15	楊粵斌	配合適當的呼吸方式，平衡及扭轉類的瑜伽動作，強壯筋骨，刺激神經、促進血液循環及整體健康。
二胡班	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	9:30-10:30	520	570	10	6	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器有所認識的人士參加)
排排舞 A 班	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	11:05-12:20	350	400	10	15	關貫慈	教授排排舞的動作，由導師親自編排的熱門排排舞，配合音樂及歌曲的動感節奏旋律起舞，享受到學習跳舞的樂趣；並透過舞蹈，可鍛鍊肌肉的彈性和身體的靈活度，加強記憶力。
排排舞 B 班	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	13:45-15:00	350	400	10	15	關貫慈	教授排排舞的動作，由導師親自編排的熱門排排舞，配合音樂及歌曲的動感節奏旋律起舞，享受到學習跳舞的樂趣；並透過舞蹈，可鍛鍊肌肉的彈性和身體的靈活度，加強記憶力。
書法班(行書)	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	14:00-15:30	380	430	10	10	陳漢琪	行書是介乎於楷書和草書之間的書體，以彌補楷書的書寫速度太慢和草書的難於辨認而衍生。教授寫法、筆法技巧，由淺入深，歡迎對書法有興趣的會員參與。(請自備畫紙及用具)
中國傳統藝術班	1 月 7 日至 3 月 25 日	五	15:30-17:00	650	700	10	12	羅仲文	由經驗導師教授中國傳統麵粉公仔的製作方法及技巧，更會教授國畫如用墨、用色之運用方法及技巧。
金曲樂唱坊	1 月 8 日至 3 月 26 日	六	9:30-11:00	330	380	10	15	曾仲文	教授經典金曲卡拉 OK、歌唱技巧等，歡迎愛好唱卡拉 OK 之會員參加。
塑膠彩畫班	1 月 8 日至 3 月 26 日	六	10:00-11:30	350	400	10	12	李志敏	課程通過寫生，不同之風景描繪，學習掌握塑膠彩不同特性與用法，色彩的運用。導師即堂示範，引領學員探索塑膠彩的基本技巧與技法運用。(請自備畫紙及用具)

★ 臨近農曆新年，為讓各位有充足時間準備過年，故 1 月 24 日至 2 月 5 日沒有課堂，敬請留意。

！最新班組名額以中心公佈為準；詳情請參閱後頁「班組報名須知」！