

2019年1月起開班課程

| 課程名稱 | 開課日期 | 上課時間 及地點 | 收費 | 堂數 | 名額 | 導師/ 義工 | 課程內容 |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|----|----|-----------|--|
| | | | 55歲以上 仁愛堂會員 | | | | |
| 書法入門班 | 7/1-25/3/2019 (逢星期一) | 上午11:30-下午1:00 運頭塘中心 | \$60 | 10 | 36 | 劉達君 | 學習初級的毛筆書法，如部首寫法。 (2019年1月7、14、21、28日) |
| 書法基礎班 | 4/1-22/3/2019 (逢星期五) | 上午11:00-下午12:30 運頭塘中心 | \$54 | 9 | 36 | | 學習基礎的毛筆書法，如筆劃寫法。 (2019年1月4、11、25日) |
| 升「呢」英語 | 班組暫停 (逢星期一) | ---- | ---- | -- | -- | 關偉棠 | 以輕鬆手法，學習常用英文及潮語， 以融入社會和與年青一代溝通。 (暫停課堂直至另行通知) |
| 粵曲班 | 8/1-26/3 (逢星期二) | 上午10:00-12:45 德雅苑中心 | \$200 | 10 | 20 | 陳麗冰 | 教授粵曲唱腔。 (5/2, 12/2 暫停) |
| 粵曲研習班 | 12/1-30/3 (逢星期六) | 下午1:15-4:15 運頭塘中心 | 每次\$6 只供粵曲班學員參加。 | | | | <ol style="list-style-type: none"> 粵曲班學員作粵曲練習。 每次最少有<u>4位或以上粵曲班組員</u>親臨中心報名及簽署「登記表」作實才開始活動；於下午2:00前必需足6名組員。 如於活動當日下午2:00未能有足夠6位組員進行練唱，中心將於下一個星期六暫停開設研習班一次。 (9/2, 16/2 暫停) |
| 工筆花鳥 (國畫初班) | 1月9、16、23日 (逢星期三) | 上午09:30-11:00 德雅苑中心 | \$90 | 3 | 12 | 張綺娜 | 簡介國畫的歷史、用具及繪畫工筆畫的技巧。 參加者須自備用具。(1月9、16、23日) |
| 工筆花鳥 (國畫中班) | 1月9、16、23日 (逢星期三) | 上午11:15-12:45 德雅苑中心 | \$99 | 3 | 12 | 張綺娜 | 講解繪畫工筆畫的技巧及顏色運用。參加者必需完成本中心國畫初班，並由本班組老師推薦。 (1月9、16、23日) |
| 昭叔唱歌班 | 1至3月 (逢星期三) | 上午10:00-11:00 運頭塘中心 | 免費 只供本中心長者會員參加。 | - | 20 | 李文昭 | 由導師帶領清唱簡單的懷舊歌曲 及講解歌詞的意境。 |
| 電腦班(待定) | 班組暫停 (逢星期五) | ---- | ---- | -- | -- | 劉年春 | (暫停課堂直至另行通知) |
| 懷舊歌曲組 | 3/1-28/3 (逢星期四) | 上午10:00-12:00 運頭塘中心 | \$33 | 11 | 18 | 顏迅華 | 懷舊時代歌曲卡拉OK。 |
| 卡拉OK齊齊唱 | 1至3月 (逢星期六) | 上午9:00-下午1:00 運頭塘中心 | 免費 只供本中心長者會員參加。 | | | | 粵曲時段：上午9:00-11:00； 懷舊歌曲時段：上午11:00-下午1:00 |

如欲報讀以上課程，請先向職員查詢開課情況，謝謝各位！

2019年1月起開班運動及跳舞課程

| 課程名稱 | 開課日期 | 上課時間 及地點 | 收費 | 堂 數 | 名 額 | 導師/ 義工 | 課程內容 |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|----------------|--------|--------|-------------------|---|
| | | | 55歲以上 仁愛堂會員 | | | | |
| 松柏健體班 | 1月至3月 (逢一、三、五) | 上午9:00-10:00 運頭塘社中心 | \$30 | 30 | 70 | 李文昭 程碧珊 李鳳珍 | 主要練習香功、八段錦及健康十八式等。 1月2, 4, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 25, 28, 30日 |
| 集體舞 | 1月14、21、28日 (逢星期一) | 下午12:55-1:55 德雅苑中心 | \$20 | 3 | 9 | 鄧麗萍 | 訓練肌肉的協調性，透過全身的運動， 可加速新陳代謝，保持良好的心肺功能。 班組內須使用長飄扇及絲巾，如需購買可向導師查詢。 |
| 集體舞 C 班 (基礎班) | 1月14、21、28日 (逢星期一) | 下午2-3 德雅苑中心 | \$13 | 3 | 14 | | |
| 集體舞 A 班 (初班) | 1月9、16、30日 (逢星期三) | 上午10:00-11:30 德雅苑中心 | \$20 | 3 | 14 | | |
| 韻律操 | 1月9、16、30日 (逢星期三) | 上午11:40-12:40 德雅苑中心 | \$20 | 3 | 15 | | 配合簡單拉筋動作以，達致身心放鬆。 課程以輕鬆為主，無須記動作。 |
| 太極扇毛巾操 | 1月15、22日 (逢星期二) | 下午3:00-4:00 德雅苑中心 | \$8 | 2 | 16 | 黃笑梅 | 教授長者毛巾操及太極扇，參加者需自備一條長毛巾及扇。 (1月15、22日) |
| 太極拳毛巾操 | 1月10、24日 (逢星期四) | 下午12:00-1:00 德雅苑中心 | \$8 | 2 | 18 | | 教授長者毛巾操及太極拳，參加者需自備一條長毛巾。 (1月10、24日) |
| 健體活力操 | 11/2018至1/2019 (逢星期四) | 下午3:30-4:30 德雅苑中心 | \$140 | 10 | 20 | 胡潔英 | 透過音樂旋律及全身運動鍛練身體，從而增強身體 柔軟度、平衡力及關節靈活性，促進身體健康。 (1月3、10、17、24、31日) |
| 耆英運動操 | 1月至3月 (逢星期五) | 下午2:00-4:00 運頭塘中心 | \$27 | 9 | 25 | 顏迅華 | 打羽毛球及踢毽子等。 上堂日期:1月4, 25日 |
| 武術交流組 | 2月至3月 (逢星期六) | 上午9:00-10:00 運頭塘中心 | 免費 | 9 | 30 | 李文昭 黃笑梅 | 教授太極招式。 上堂日期:2月2, 23日 3月2, 9, 16, 23, 30日 |
| 社交舞(A) | 8/1-26/3 (逢星期一) | 上午9:30-11:00 德雅苑中心 | \$50 | 10 | 16 | / | 本課堂以組員自行練習為主，及只接受曾有參 加社交舞的組員(5/2、12/2暫停) |
| 社交舞(B) | 10/1-28/3 (逢星期四) | 上午9:30-11:00 德雅苑中心 | \$50 | 10 | 16 | / | 本課堂以組員自行練習為主，及只接受曾有參 加社交舞的組員(7/2、14/2暫停) |

為參加者安全著想，以上運動項目班組，請穿著合適的衣物及運動鞋或跳舞鞋，否則中心有權拒絕學員上課，敬請留意。

如欲報讀以上課程，請先向職員查詢開課情況，謝謝各位！