

2019年(7-9)(10-12)月開班課程

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	2/9-23/9/2019 (逢星期一)	上午11:30-下午1:00 運頭塘中心	\$32	4	30	劉達君	學習初級的毛筆書法，如部首寫法。 (上課日期：9月2、9、16、23日) (10-12月課程舊生報名日：9月16日)
書法基礎班	6/9-27/9/2019 (逢星期五)	上午11:00-下午12:30 運頭塘中心	\$32	4	30		學習基礎的毛筆書法，如筆劃寫法。 (上課日期：9月6、13、20、27日) (10-12月課程舊生報名日：9月20日)
工筆花鳥 (國畫初班)	24/7-11/9/2019 (逢星期三)	上午09:30-11:00 德雅苑中心	\$240	6	13	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。(上課日期：9月11、18、19日) (10-12月課程舊生報名日：9月18日)
工筆花鳥 (國畫中班)	24/7-11/9/2019 (逢星期三)	上午11:15-12:45 德雅苑中心	\$258	6	13	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。 (上課日期：9月11、18、19日) (10-12月課程舊生報名日：9月18日)
昭叔唱歌班	7至9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。	13	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。 (上課日期：9月4, 11, 18, 25日)
(電腦班) Google 應用程式 及網上社交平台	19/7-13/9/2019 (逢星期五)	下午2:30-4:00 德雅苑中心	\$225	9	10	劉年春	教授Google應用程式及網上社交平台的軟件。 (上課日期：9月6, 13日)
懷舊歌曲組	3/10-12/12 (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。 舊生報名日9月12日
卡拉OK齊齊唱	7-9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

55至59歲仁愛堂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。

2019年(7-9)(10-12)月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	7月至9月 (逢一、三、五)	上午9:00-10:00 運頭塘社區會堂	\$38	38	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。 9月2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30日 (10-12月課程舊生報名日: 9月16日)
義工才藝小組 集體舞	8/7-9/9/2019 (逢星期一)	下午12:55-1:55 德雅苑中心	\$210	10	12	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。
集體舞基礎班	8/7-9/9/2019 (逢星期一)	下午2:00-3:00 德雅苑中心	\$140	10	14		
集體舞入門班	3/7-4/9/2019 (逢星期三)	上午10:00-11:30 德雅苑中心	\$210	10	14		
韻律操	3/7-4/9/2019 (逢星期三)	上午11:40-12:40 德雅苑中心	\$140	10	16		
太極扇毛巾操	2/7-24/9/2019 (逢星期二)	下午3:00-4:00 德雅苑中心	\$42	7	18	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。 (上堂日期: 9月10、24日) (10-12月課程舊生報名日: 9月10日)
太極拳毛巾操	4/7-26/9/2019 (逢星期四)	下午12:00-1:00 德雅苑中心	\$42	7	18		教授長者毛巾操及太極拳，參加者需自備一條長毛巾。 (上堂日期: 9月19、26日) (10-12月課程舊生報名日: 9月19日)
健體活力操 初班	4/7-5/9/2019 (逢星期四)	下午2:30-3:30 德雅苑中心	\$150	10	20	胡潔英	透過音樂旋律及初階體適能運動，從而增強身體 柔軟度、平衡力及關節靈活性，促進身體健康。 (上堂日期: 9月5、19日) (10-12月課程舊生報名日: 9月5日)
健體活力操 中班	4/7-5/9/2019 (逢星期四)	下午3:30-4:30 德雅苑中心	\$150	10	20	胡潔英	透過音樂旋律及中階體適能運動，從而增強身體 柔軟度、平衡力及關節靈活性，促進身體健康。 (上堂日期: 9月5、19日) (10-12月課程舊生報名日: 9月5日)
耆英運動操	7月至9月 (逢星期五)	下午2:00-4:00 運頭塘社區會堂	\$39	13	25	顏迅華	打羽毛球及踢毽子等。 上堂日期: 9月6, 13, 20, 27日 (10-12月課程舊生報名日: 9月20日)
武術交流組	7月至9月 (逢星期六)	上午9:00-10:00 運頭塘社區會堂 /德雅苑中心	免費	12	30	李文昭 黃笑梅	教授太極招式。 上堂日期: 9月7, 28日(運)9月21日(德)
社交舞初級班	11/10-20/12 (逢星期五)	下午2:30-4:00 德雅苑中心	\$317	11	16	李勝	本課堂以教授基本舞蹈技巧為主。 (學員需自備舞鞋，上課時會以兩人為一組學習。) 舊生報名日9月20日

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。

55至59歲仁愛堂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。