

## ○ 興趣及健體班組 ○

課程名稱	上課日期、 時間、 地點	收費、 堂數、 名額	課程內容及 本月上課日期
<b>興趣班組</b> <span style="float: right;">*只供本中心長者會員參加</span>			
書法入門班 導師：劉達君	6/1-30/3 (逢一) 上午 11:30-下午 1:00 運頭塘中心	\$80 10 堂 名額：30	學習初級的毛筆書法，如部首寫法。 ▶參加者需自備中楷毛筆及墨盒各一。 ☞2月10、17日
書法基礎班 導師：劉達君	3/1-20/3 (逢五) 上午 11:00-下午 12:30 運頭塘中心	\$80 10 堂 名額：30	學習基礎的毛筆書法，如筆劃寫法。 ☞2月7、14、21、28日
工筆花鳥 (國畫初班) 導師：張綺娜	14/1-17/3 (逢二) 上午 09:30-上午 11:00 德雅苑中心	\$240 6 堂 名額：13	簡介國畫的歷史、用具及講解繪畫工筆畫的技巧。 ▶參加者須自備用具。 ☞2月4、25日
工筆花鳥 (國畫中班) 導師：張綺娜	14/1-17/3 (逢二) 上午 11:15-下午 12:45 德雅苑中心	\$258 6 堂 名額：13	講解進階繪畫工筆畫的技巧及顏色運用。 ▶參加者需先完成本中心國畫初班並由班組老師推薦，方可報名。 ☞2月4、25日
昭叔唱歌班* 導師：李文昭	1 至 3 月 (逢三) 上午 10:00-上午 11:00 運頭塘中心	免費 10 堂 名額：20	由導師帶領清唱簡單的懷舊歌曲及講解歌詞的意境。 ☞2月5、12、19、26日
懷舊歌曲組 導師：顏迅華	9/1-26/3 (逢四) 上午 10:00-中午 12:00 運頭塘中心	\$30 10 堂 名額：18	懷舊時代歌曲卡拉 OK 時間。 ▶下期報名日：19/3/2020
卡拉 OK 齊齊唱*	1-3 月 (逢六) 上午 9:00-下午 1:00 運頭塘中心	免費	粵曲時段： ☞上午 9:00-11:00 懷舊歌曲時段： ☞上午 11:00-下午 1:00 (當天未有參與粵曲時段者，10:45起可到場登記輪候，已參與者 10:50起可登記輪候) ▶2月1日暫停 ▶每首粵曲長度以 10 分鐘為限。 ▶主唱者可自行邀請合唱者，受邀次數不限，名額計算於主唱者上。 ▶參加者須親身到場登記並出示會員證，不可由別人代為登記。 ▶主唱者唱完歌後可再登記輪候。

課程名稱	上課日期、時間、地點	收費、堂數、名額	課程內容及本月上課日期
------	------------	----------	-------------

### 健體班組

\*只供本中心長者會員參加

松柏健體班 導師： 李文昭、 程碧珊、 李鳳珍	1月至3月 (逢一、三、五) 上午9:00-上午10:00 運頭塘社區會堂	\$31 31堂 名額：70	練習香功、八段錦及健康十八式等。 ☉2月3、5、7、10、12、14、17、19、21、26、28日
集體舞基礎班 導師：鄧麗萍	6/1-9/3(逢一) 下午2:15-下午3:15 德雅苑中心	\$112 8堂 名額：14	透過全身的運動，訓練肌肉的協調性，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。
集體舞入門班 導師：鄧麗萍	8/1-11/3(逢三) 上午10:00-上午11:30 德雅苑中心	\$168 8堂 名額：14	
義工才藝小組 集體舞 導師：鄧麗萍	6/1-9/3(逢一) 下午3:25-下午4:25 德雅苑中心	\$168 8堂 名額：12	
韻律操 導師：鄧麗萍	8/1-11/3(逢三) 上午11:40-下午12:40 德雅苑中心	\$112 8堂 名額：16	透過全身的運動，配合簡單拉筋動作，以達致身心放鬆的效果。課程以輕鬆為主，無須記動作。
太極扇毛巾操 導師：黃笑梅	7/1-14/1(逢二) 下午3:00-下午4:00 德雅苑中心	\$42 7堂 名額：18	學習長者毛巾操及太極扇。 ▶參加者需自備長毛巾及扇各一。 ☉2月暫停
太極拳毛巾操 導師：黃笑梅	2/1-9/1(逢四) 中午12:00-下午1:00 德雅苑中心	\$42 7堂 名額：18	學習長者毛巾操及太極拳。 ▶參加者需自備一條長毛巾。 ☉2月暫停
健體活力操 初班 導師：胡潔英	13/2-19/3(逢四) 下午2:30-下午3:30 德雅苑中心	\$90 6堂 名額：20	透過音樂旋律及初階體適能運動，增強身體的柔軟度、平衡力及關節靈活性。 ☉2月6(補堂)、13、20、27日
健體活力操 中班 導師：胡潔英	13/2-19/3(逢四) 下午3:30-下午4:30 德雅苑中心	\$90 6堂 名額：20	透過音樂旋律及中階體適能運動，增強身體的柔軟度、平衡力及關節靈活性。 ☉2月6(補堂)、13、20、27日
耆英運動操 導師：顏迅華	1月至3月(逢五) 下午2:00-下午4:00 運頭塘社區會堂	\$39 13堂 名額：25	透過打羽毛球及踢毽子等鍛鍊身體。 ☉2月7、14、21、28日
武術交流組* 導師： 李文昭、 黃笑梅	1月至3月(逢六) 上午9:00-上午10:00 運頭塘社區會堂/ 德雅苑中心	免費 名額：30	學習太極招式。 ☉2月8日：德雅苑中心 ☉2月15、22、29日： 運頭塘社區會堂
社交舞初級班 導師：李勝	7/2-20/3/20(逢五) 下午2:30-下午4:00 德雅苑中心	\$203 7堂 名額：18	學習基本舞蹈技巧。 ▶參加者需自備舞鞋。 ▶上課時以兩人為一組學習。