

明愛沙田長者中心附屬中心(文禮路)
(2017 年 04 月 至 2017 年 06 月 第三齡學苑班組課程)

(22-03-2017 更新)

星期	班別名稱	名額	50 歲以上	堂數	上課時間	上課日期	上課地點	內容
星期一	草地滾球班	15	\$60	10	9:00-11:00	03/04/2017-19/06/2017	小瀝源草地滾球場	教授草地滾球的玩法及技巧。
	復康活力操班	30	\$50	10	9:30-10:15	03/04/2017-19/06/2017	本中心	教授學員復康活力操(拉筋)，幫助舒展筋骨，調理關節疼痛及舒緩大部份慢性疾病。
	康福舞班	25	\$50	10	10:30-12:00	10/04/2017-26/06/2017	本中心	教授元極康福舞，讓學員以太極形式學習。
星期二	活力舞	20	\$50	10	9:15-10:45	11/04/2017-20/06/2017	本中心	學習活力舞。
	雅麗粵韻軒	50	\$80	10	10:50-12:20	11/04/2017-20/06/2017	本中心	教授粵曲技巧。
	兩代合拍中班 (第三齡服務支援網絡)	15	\$200	16	2:30-5:30	07/04/2017-27/06/2017	本中心	教授拍攝記錄片，短片及剪片技巧。
星期三	柔力柔樂球初班	20	\$70	10	9:15-10:30	05/04/2017-05/07/2017	本中心	柔力球第一套及柔樂球技巧。
	柔力球高班	20	\$60	10	10:45-11:45	05/04/2017-14/06/2017	本中心	柔力球第二套。
	開心金曲班	50	\$50	10	1:45-3:15	05/04/2017-14/06/2017	本中心	以卡拉 ok 形式，讓學員與其他會員一起唱時代曲。
星期四	水墨畫 A 班 (第三齡服務支援網絡)	18	\$180	10	9:00-10:10	06/04/2017-15/06/2017	本中心	教授水墨畫基礎技巧。
	水墨畫 B 班(進階班) (第三齡服務支援網絡)	18	\$200	10	10:15-11:25	06/04/2017-15/06/2017	本中心	教授水墨畫技巧(進階班)。
	水墨畫初班 (第三齡服務支援網絡)	18	\$180 (材料費\$120)	10	11:30-12:40	06/04/2017-15/06/2017	本中心	教授水墨畫基礎技巧。
	*乒乓球練習班	25	\$65	13	2:00-6:00	06/04/2017-29/06/2017	新田圍社區會堂	本班組讓對乒乓球有一定認識的會員訓練及切磋。
星期五	素描班	17	\$70	10	9:15-10:15	07/04/2017-16/06/2017	本中心	學習鉛筆素描基礎，包括造形。
	剪紙班	17	\$70	10	10:30-11:30	07/04/2017-16/06/2017	本中心	學習中國傳統剪紙技巧，剪出不同的特色圖案。
	兩代合拍中班 (第三齡服務支援網絡)	15	\$200	16	2:30-5:30	07/04/2017-27/06/2017	本中心	教授拍攝記錄片，短片及剪片技巧。
星期六	氣功十八式	30	\$60	10	9:10-10:40	01/04/2017-10/06/2017	本中心	讓初學者認識氣功及練習運氣。
	勁舞班	20	\$50	10	10:45-12:00	22/04/2017-22/06/2017	本中心	讓學員學習以流行曲配合拍子的舞蹈。

備註： 新生可於接待處查詢及報名。 部份班組因場地及節數問題，上課日期及時間方面會有所調整，敬請留意。
 班組開始前 2 小時，如天文台發出紅色、黑色暴雨、三號風球警告訊號或以上，課堂將會延期。