

明愛沙田長者中心附屬中心(文禮路)
(2018 年 04 月 至 2018 年 06 月 第三齡學苑班組課程)

(20180409 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	\$80	10	9:00-11:00	09/04/2018 - 11/06/2018	小瀝源草地滾球場 / 圓洲角室內運動場	教授草地滾球的玩法及技巧。
	復康活力操班	30	\$70	10	9:30-10:15	16/04/2018 - 25/06/2018	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	\$70	10	10:30-12:00	16/04/2018 - 25/06/2018	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	25	\$70	10	9:15-10:45	03/04/2018 - 19/06/2018	本中心	學習活力舞。
	雅麗粵韻軒	50	\$90	10	10:50-12:20	03/04/2018 - 19/06/2018	本中心	教授粵曲技巧。
星期三	柔力球初班	13	\$80	10	9:30-10:30	04/04/2018 - 06/06/2018	本中心	柔力球第一套技巧。
	柔力球高班	13	\$80	10	10:45-11:45	04/04/2018 - 06/06/2018	本中心	柔力球第二套。
	開心金曲班	50	\$70	10	1:45-3:15	04/04/2018 - 06/06/2018	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	*乒乓球練習班	30	\$77	11	2:00-6:00	19/04/2018 - 28/06/2018	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。
	水墨畫 A 班 (進階班 I) (第三齡服務支援網絡)	18	\$210	10	9:00-10:10	12/04/2018 - 14/06/2018	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 I)。
	水墨畫 B 班 (進階班 II) (第三齡服務支援網絡)	18	\$220	10	10:15-11:25	12/04/2018 - 14/06/2018	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 II)。
	水墨畫 C 班 (進階班 I) (第三齡服務支援網絡)	18	\$210	10	11:30 - 12:40	12/04/2018 - 14/06/2018	本中心	教授水墨畫技巧(進階班 I)。
星期五	素描班	18	\$90	10	9:10-10:10	06/04/2018 - 08/06/2018	本中心	學習鉛筆素描基礎，包括造型。
	剪紙班	18	\$90	10	10:15-11:15	06/04/2018 - 08/06/2018	本中心	學習中國傳統剪紙技巧，剪出不同的特色圖案。
	素描初班	18	\$90	10	11:20-12:20	06/04/2018 - 08/06/2018	本中心	學習鉛筆素描基礎，包括造型。
星期六	氣功十八式	30	\$80	10	9:10-10:40	07/04/2018 - 23/06/2018 (5 月 5 及 12 日暫停)	本中心	讓初學者認識氣功及練習運氣。
	勁舞班	20	\$70	10	10:45-12:00	07/04/2018 - 07/07/2018 (4 月 21 及 28 日暫停) (5 月 19 及 26 日為練習日)	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。