

10 月至 11 月班組推介

班組推介



運動

【軟握力球運動班】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 10 月 25 日至 12 月 13 日	8 堂	\$440

時間：上午 11:00 至中午 12:00 地點：大堂
內容：透過軟握力球運動訓練眼、腦、身體、手與腳的協調
對象：中心會員 名額：8 位 導師：崔炳耀先生

【橡筋帶運動班】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 10 月 25 日至 12 月 13 日	8 堂	\$440

時間：中午 12:30 至下午 1:30 地點：大堂
內容：透過橡筋帶運動，鍛鍊及強化身體不同位置的肌肉
對象：中心會員 名額：8 位 導師：崔炳耀先生

【五禽戲 1】逢星期二

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 10 月 12 日至 11 月 2 日	4 堂	\$120
2021 年 11 月 9 日至 12 月 28 日	8 堂	\$240

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：活動室 2
內容：學習健身運動“五禽戲”
對象：中心會員 名額：8 位 負責職員：梁蘭芬姑娘

【活力操】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021 年 9 月 30 日至 11 月 25 日 (10 月 14 日暫停)	8 堂	\$240

時間：上午 9:30 至 10:30 地點：活動室 2
內容：教授簡單健身運動
對象：中心會員 名額：8 位 負責職員：黃嘉榮先生



【太極初班】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年9月30日至11月25日 (10月14日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 9:30 至 10:30 地點：大堂
 內容：從基礎學習“顧式”二十八式太極拳
 對象：中心會員 名額：8位 導師：葉惠瓊女士

【太極班 1】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年9月30日至11月25日 (10月14日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 11:00 至中午 12:00 地點：大堂
 內容：學習“顧式”二十八式太極拳
 對象：中心會員 名額：8位 導師：葉惠瓊女士

【健體 18 式 1】逢星期六

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月6日至12月11日	6堂	\$270

時間：上午 9:30 至 10:30 地點：活動室 4
 內容：教授健體十八式
 對象：中心會員 名額：8位 導師：歐蘭珍女士

【健體 18 式 2】逢星期六

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月6日至12月11日	6堂	\$270

時間：上午 11:00 至中午 12:00 地點：活動室 4
 內容：教授健體十八式
 對象：中心會員 名額：8位 導師：歐蘭珍女士

【普拉提蓆上運動班】逢星期六

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月23日至11月13日	4堂	\$400

時間：上午 11:00 至中午 12:00 地點：活動室 4
 內容：透過普拉提蓆上運動鍛鍊核心肌肉
 對象：中心會員 名額：8位 導師：周少峰先生

班組推介



心理及精神健康

【耆樂相聚】逢星期三

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月20日至12月8日	8堂	\$240

時間：下午 1:00 至 2:00

地點：活動室 2

內容：分享生活、新聞資訊及生活趣聞

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：梁蘭芬姑娘

班組推介



藝術及音樂

【口金小包 DIY】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費 (包材料費)
2021年10月18日至10月25日	2堂	\$100

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：活動室 2

內容：教授製作口金小包

對象：中心會員 名額：6位 義務導師：譚惠蓮女士

【粵曲班 1】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月1日至12月20日	8堂	\$560

時間：上午 9:15 至 10:30

地點：大堂

內容：教授粵曲常識、聲拍、運腔、吐字、感情演繹技巧

對象：中心會員 名額：8位 導師：李芷伶女士

【齊齊唱歌仔】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月25日至12月13日	8堂	\$240

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：活動室 4

內容：學習不同年代的粵語流行曲

對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘



【經典金曲班】逢星期二

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月2日至12月28日 (12月20日暫停)	8堂	\$360

時間：上午 9:30 至 10:30 地點：活動室 4
 內容：學習不同年代的經典金曲
 對象：中心會員 名額：8 位 導師：李炳文先生

【英文金曲分享小組】逢星期三

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月13日至12月1日	8堂	\$240

時間：下午 1:30 至 2:30 地點：活動室 4
 內容：分享懷舊英文金曲
 對象：中心會員 名額：8 位 負責職員：林麗雯姑娘

【“SING”動時間】逢星期四

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月21日至11月25日	6堂	\$120

時間：下午 1:45 至 3:00 地點：大堂
 內容：輕鬆運動及卡拉 OK
 對象：中心會員 名額：8 位 負責職員：李燕兒姑娘

【天然潤唇膏及萬用紫草膏 DIY】逢星期五

上課日期	堂數	全期學費 (包材料費)
2021年11月5日至11月12日	2堂	\$100

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：活動室 4
 內容：教授天然潤唇膏及萬用紫草膏
 對象：中心會員 名額：6 位 義務導師：譚惠蓮女士

【夏威夷小結他班】逢星期六

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月23日至12月11日	8堂	\$730

時間：上午 9:30 至 10:30 地點：活動室 3
 內容：教授彈奏小結他簡單樂曲
 對象：中心會員 名額：8 位 導師：李炳文先生

班組推介



大腦健康及記憶訓練

【智開心小組】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月4日至10月18日	3堂	免費
2021年10月25日至12月13日	8堂	\$240

時間：下午 1:30 至 2:30

地點：活動室 3

內容：教授防跌運動、音樂遊戲及藝術創作訓練大腦思維及記憶

對象：中心會員 名額：8 位

負責職員：黃嘉榮先生、鄧巧齡姑娘

【智趣小組】逢星期五

上課日期	堂數	全期學費
2021年10月8日至11月26日	8堂	\$240

時間：上午 11:00 至 中午 12:00

地點：活動室 2

內容：學習方型踏步、桌上遊戲、懷舊歌曲分享等健腦活動

對象：中心會員 名額：6 位

負責職員：梁蘭芬姑娘、林麗雯姑娘

班組推介



資訊科技及應用

【實用 APPS 逐個捉】逢星期一

上課日期	堂數	全期學費
2021年11月1日至11月29日 (11月15日暫停)	4堂	\$140

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：認識常見實用 Apps 基本功能 (行事曆、交通 Apps、支付寶、OpenRice 訂位)

對象：中心會員 名額：6 位

負責職員：林麗雯姑娘