

6月至7月班組推介



課程名額有限
記得先致電留位



中心會因應疫情發展，有需要時將以下活動轉為 Zoom 視像形式舉行，並會預先通知各參加者。

【躍動·大腦健康(一)】

上課日期	堂數	全期學費
2022年6月6日至7月11日(逢星期一)	6堂	免費

時間：下午 2:30 至 3:15 地點：活動室 2
內容：進行肌力訓練運動、學習身心鬆弛方法及分享健腦飲食方法
對象：中心會員 名額：6位(實體)、6位(Zoom 視像)
負責職員：梁蘭芬姑娘

【抒懷減壓手工DIY】

上課日期	堂數	全期學費 (包括材料)
2022年6月10、17及7月8日(逢星期五)	3堂	\$90

時間：下午 1:30 至 2:30 地點：活動室 4
內容：製作果凍蠟燭台、室內盆景組合及流沙匙扣
對象：中心會員 名額：6位 負責職員：鄧巧齡姑娘

【美食示範班】

上課日期	堂數	全期學費
2022年6月14日至7月5日(逢星期二)	4堂	\$120

時間：下午 3:30 至 4:30 地點：烹飪室及活動室 2
內容：示範製作日韓美食
對象：中心會員 名額：8位 負責職員：林麗雯姑娘

【身體心靈齊運動】

上課日期	堂數	全期學費
2022年6月17日至7月29日(逢星期五)	6堂	免費

時間：上午 11:00 至 12:00 地點：活動室 2
內容：進行伸展運動，並透過專注呼吸及步行，學習覺察身體反應及思想情緒，從而放鬆心情，提升心理健康
對象：中心會員 名額：6位 負責職員：梁蘭芬姑娘

【智能手機初班】

上課日期	堂數	全期學費
2022年7月12日至8月2日(逢星期二)	4堂	\$140

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：活動室 2
內容：教授智能手機基本功能(設定、日曆、地圖、影音及 Play Store)
對象：中心會員 名額：6位 負責職員：林麗雯姑娘

6月至7月活動每週時間表

中心實體

日期	時間	小組名稱	全期學費
星期一	上午 10:00 - 11:00	義工聚會時間	全免
	上午 11:00 - 12:00	齊齊唱歌仔	\$240
	下午 1:30 - 2:30	智開心小組	\$240
	下午 2:30 - 3:15	躍動·大腦健康(一)	全免
星期二	上午 10:00 - 11:00	五禽戲	\$240
	下午 2:30 - 3:30	智能手機初班(7月)	\$140
	下午 3:30 - 4:30	美食示範班	\$120
星期三	上午 11:00 - 12:00	手機攝影班(6月)	\$105
	下午 1:00 - 2:00	耆樂相聚	\$240
	下午 1:30 - 2:30	英文金曲分享小組	\$240
星期四	上午 9:30 - 10:30	活力操	\$240
	上午 10:45 - 12:00	智樂趣小組	\$240
	下午 1:45 - 3:00	SING 動時間	\$160
星期五	上午 11:00 - 12:00	身體心靈齊運動	全免
	下午 1:30 - 2:30	抒懷減壓手工DIY	\$90

7月份
例會
主題

逢星期三 時間：上午 10:00 至 11:00

7月份主題：

7月6日 健康講座：湊孫加油站
7月20日 消暑遊戲日

7月13日 驅蚊DIY
7月27日 傳統手藝