豐盛人生 新喜點

豐盛人生 由此「喜」!

「豐盛人生新『喜』點」由 2015 年 4 月開始推行至今，以九龍會所及新界會所為主要服務點，提供多項課程、工作坊及活動，鼓勵 40 歲以上中年人士在人生下半場開展更豐盛的生活。

最新活動資訊可參閱 Facebook 專頁：
https://www.facebook.com/YMCAProjectJoy

普拉提健康舞

網上報名 Register Online

2783 3606 (張小姐 Karen)

以輕鬆的健體舞步進行低撞擊性的運動，創造出簡單多變及充滿動感的健康舞蹈，再加入普拉蒂動作，主要鍛鍊腰腹部的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，強化背部及全身肌肉，進行不同程度的伸展及肌肉鍛鍊。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60P.22503	40 歲或以上女會友	李亦愛 Candy	16/9 - 4/11	五 Fri	1900 - 2000	3 樓 Studio	8	$560	20
4904.60P.22504			11/11 - 30/12						

長者「肌」本法健體班

2783 3644 (梁小姐)

本課程是專為一眾長者設計的專業體適能課程，肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都要注意及預防。
內容：身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等。

設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60N.22006	55 至 70 歲的長者	陳遠鴻 Neville	2/9 - 30/9	二、五 Tue & Fri	1130 - 1300	2/F Studio	9	$765	9
*4904.60N.22007			7/10 - 1/11				8	$680	
*4904.60N.22008			4/11 - 29/11						
*4904.60N.22009			2/12 - 30/12 (27/12)						

水中健體復康運動班

2783 3625 (陳先生)

水中健體復康運動課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

1. 此課程由持有「水中健體及復康導師證書」之導師任教
2. 此課程不設補堂
3. 費用已包括 4/F 泳池儲物櫃
4. 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60C.22007	40 歲或以上	12/9 - 31/10	一 Mon	1200 - 1300	4/F 游泳池	8	1040	8
*4904.60C.22008		15/9 - 3/11	四 Thu	1200 - 1300				
*4904.60C.22009				1300 - 1400				

肌肉增強健康舞班

2783 3644 (梁小姐)

透過全身運動和配合音樂節拍，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量。筋肌的柔軟度，平衡及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆症的發生。此有氧運動更有助改善心肺功能及達到消脂目的。

1. 上課時請帶備大小毛巾各一條，並穿著適合的運動服裝及運動鞋　2. 設有舊生優先報名

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60D.22109	40 歲或以上	陳遠鴻 Neville	5/9 - 3/10 (12/9)	一 Mon	0930 - 1030	2/F 舞蹈室	4	$250	22
*4904.60D.22110					1030 - 1130				
*4904.60D.22209			1/9 - 29/9	四 Thu	1545 - 1645	3/F Studio B	5	$313	
*4904.60D.22210					1645 - 1745				
*4904.60D.22111			10/10 - 31/10	一 Mon	0930 - 1030	2/F 舞蹈室	4	$250	
*4904.60D.22112					1030 - 1130				
*4904.60D.22211			6/10 - 27/10	四 Thu	1545 - 1645	3/F Studio B			
*4904.60D.22212					1645 - 1745				
*4904.60D.22113			7/11 - 28/11	一 Mon	0930 - 1030	2/F 舞蹈室	4	$250	
*4904.60D.22114					1030 - 1130				
*4904.60D.22213			3/11 - 24/11	四 Thu	1545 - 1645	3/F Studio B			
*4904.60D.22214					1645 - 1745				
*4904.60D.22115			5/12 - 19/12	一 Mon	0930 - 1030	2/F 舞蹈室	3	$188	
*4904.60D.22116					1030 - 1130				
*4904.60D.22215			1/12 - 29/12	四 Thu	1545 - 1645	3/F Studio B	5	$313	
*4904.60D.22216					1645 - 1745				

健美修身球班 Fitness Ball

網上報名 Register Online

2783 3644 (梁小姐)

透過坐在 FitBall 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上有助加速血液循環及強化腰背，建立良好的肌肉及骨骼發展，有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位。

學員必須穿著適當的運動裝上課 Only fitness attire is allowed

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60B.22005	40 歲或以上	陳倩明 (持相關 Fitball 導師證書)	7/9 - 28/9	三 Wed	1200 - 1300	3/F 活動室	4	$480	5
4904.60B.22006			5/10 - 26/10						
4904.60B.22007			2/11 - 30/11				5	$600	
4904.60B.22008			7/12 - 28/12				4	$480	

肌膜舒展健體班

2783 3644 (梁小姐)

透過手法推按、身心伸展，肌膜放鬆及軀體四肢扭動，並配合阻力運動達至舒緩痛點及防止肌肉流失。

1. 學員須帶備大 / 小毛巾各一條作伸展運動用途　2. 設有舊生優先報名 3. 帶備一雙乾淨運動鞋於進課室前更換作上課之用

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60A.22005	40 歲或以上	陳遠鴻	7/9 — 28/9	三 Wed	1000 - 1100	2/F 舞蹈室	4	$360	22
*4904.60A.22006			5/10 — 26/10						
*4904.60A.22007			2/11 — 30/11				5	$450	
*4904.60A.22008			7/12 — 28/12				4	$360	

肌膜球舒緩拉丁健康舞

2783 3606 (張小姐 Karen)

將拉丁舞的基本舞步與優美的健康舞動作巧妙地結合起來，動作強調髖部的擺動，舞走脂肪，提升心肺功能，塑造健康體態，再配合小健身球，舒緩身體肌肉及筋肌膜，增加肌肉柔軟度，減低關節痛症及受傷的機會。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60L.22513	40 歲或以上女會友	李亦愛 Candy	16/9 - 4/11	五 Fri	2000 - 2100	3 樓 Studio	8	$560	20
4904.60L.22514			11/11 - 30/12						

強身健心運動班

2783 3620 (秦先生)

本課程運動訓練，協助參加者定立健體目標、認識更多運動知識及正確運動，有效地提升心肺功能及肌力。
活動包含阻力訓練、帶氧運動及伸展放鬆

1. 請穿著運動服

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60G.22005	40 歲或以上	Kit Sir	1/9 - 29/9	四 Thu	1130 - 1230	2/F 舞蹈室	5	$375	15
4904.60G.22006			6/10 - 27/10				4	$300	
4904.60G.22007			3/11 - 24/11						
4904.60G.22008			1/12 - 29/12				5	$375	

體重管理運動班

網上報名 Register Online

2783 3620 (秦先生)

本課程協助參加者透過運動及營養飲食達至減脂增肌，有效地預防或面對體重問題，從而減低不同的健康風險。
內容：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等。

請穿著輕便運動服裝

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.60H.22009	40 歲或以上	King Lok	29/8 - 29/9 (12/9)	一、四 Mon & Thu	1000 - 1130	3/F Studio B 及 2/F 舞蹈室	9	$810	18
*4904.60H.22010			3/10 - 27/10				8	$720	
*4904.60H.22011			31/10 - 24/11						
*4904.60H.22012			28/11-22/12						
*4904.60H.22013			30/8 - 27/9	二、五 Tue & Fri		2/F Studio	9	$810	9
*4904.60H.22014			30/9 - 28/10 (4/10)				8	$720	
*4904.60H.22015			1/11 - 25/11						
*4904.60H.22016			29/11 - 23/12						

羽毛球訓練班

網上報名 Register Online

2783 3611 (梁先生)

重溫羽毛球基礎技巧、提升擊球技術、教授步法及體能練習等。

1. 請穿著輕便運動服裝、建議自備球拍
2. 課程設有舊生報名安排，新生請先致電查詢

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60X.22103	入門班	40 歲或以上	梁瑞恆同工或其他合資格教練	5 - 26/9 (12/9)	一 Mon	1430 - 1630	6/F 主場館	3	$300	10
4904.60X.22104				3 - 31/10				5	$500	
4904.60X.22105				7 - 28/11				4	$400	
4904.60X.22106				5 - 19/12				3	$300	
4904.60X.22203	進階班			6 - 27/9	二 Tue			4	$440	
4904.60X.22204				11 - 25/10				3	$330	
4904.60X.22205				1 - 29/11				5	$550	
4904.60X.22206				6 - 20/12				3	$330	

室內運動攀登班 Sports Climbing

網上報名 Register Online

2783 3638 (盧先生)

講解室內攀石場地、繩索系統與安全守則、攀爬技巧及體驗運動攀登，從中挑戰自我，與他人建立互信關係。

請穿著輕便運動服裝及包趾包踭運動鞋

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60F.22004	40 歲或以上	Life Is Possible 及其他合資格導師	7 - 28/9	三 Wed	1500 - 1630	7/F 攀石場	4	$360	5
4904.60F.22005			5 - 26/10				4	$360	
4904.60F.22006			2 - 30/11				5	$450	
4904.60F.22007			7 - 28/12				4	$360	

基礎泰拳訓練班

網上報名 Register Online

2783 3640 (朱先生)

- 拳、腳、脛，膝 簡單運用
- 運動前簡單拉筋熱身動作
- 教練持靶與學員對練，增強心肺及消脂
- 分享泰拳歷史及古泰拳文化

請自備一對白色棉手套、穿著輕便運動服裝

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60K.22106	40 歲或以上	Ken Chow - 96 Hong Kong Muay Thai Champion - 97 Hong Kong Muay Thai Champion - 98 Hong Kong Muay Thai Champion - 07 World Muaythai Council Champion - IPTFA Professional Personal Fitness Trainer - IPTFA Thai Boxing Instructor Certificate	7 - 28/9	三 Wed	1300 - 1400	1/F 3-6 號室	4	$300	8
4904.60K.22107			5 - 26/10				4	$300	
4904.60K.22108			2 - 30/11				5	$375	
4904.60K.22109			7 - 28/12				4	$300	

健體泰拳課程

網上報名 Register Online

2783 3640 (朱先生)

將泰拳之元素融入體能鍛鍊中，既輕鬆亦有效鍛鍊心肺功能，達至修身效果。

請自備一對白色棉手套、穿著輕便運動服裝

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60R.22005	40 歲或以上	Peter Chu (九龍會所健體總教練)	8 - 29/9	四 Thu	2030 - 2130	2/F Studio	4	$300	8
4904.60R.22006			6 - 27/10						
4904.60R.22007			3 - 24/11						
4904.60R.22008			1 - 22/12						

軟式手綿球

網上報名 Register Online

2783 3638 (盧國昌 Jacky)

起源於日本名古屋，由青年會發明的一項揉合了技術、體能、智力的多元化運動，玩法是以手掌打擊以海綿製造的球，技術可增強左右身體協調、平衡力、強化下肢及心肺功能等。

*4904.60T.22007 及 *4904.60T.22010 為加開班，參加者請先聯絡盧教練留名，最少開班人數 6 人。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60T.22005	40 歲或以上	盧國昌教練	8/9 - 27/10	四 Thu	1000 - 1130	6 樓 主場館	8	$440	20
4904.60T.22006					1430 - 1600				
*4904.60T.22007					2000 - 2130				
4904.60T.22008			3/11 - 22/12		1000 - 1130				
4904.60T.22009					1430 - 1600				
*4904.60T.22010					2000 - 2130				

瑜伽 Yoga

27833620 (Summer)

瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。課堂中導師會由淺至深，循步漸進形式教授，讓參加者更易掌握技巧，享受運動的樂趣

實際收生人數視乎政府最新防疫措施安排。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60Y.22005	40 歲或以上	關靜雯	7/9 - 26/10	三 Wed	1000 - 1100	1/F 3-6 號室	8	$600	27
4904.60Y.22006			2/11 - 21/12				8	$600	

行得健康勝在有福

網上報名 Register Online

2783 3638 (盧國昌 Jacky)

導師研習步行經驗豐富，課程會個別指導參加者的步行姿勢，介紹及示範正確的步行方法，並指出參加者於步行時的錯誤姿勢，以改善身體關節不必要承受的壓力，有助預防及舒緩痛症，促進身心健康。

請穿著輕便運動服裝及慣常穿著的鞋。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404596A1	初班	40 歲或以上	冼水福	6,13/10	四	1430 - 1600	1/F 3-6 號室	2	$130	8
490404596A2				1,8/12						
490404596B1	舊生重溫班			27/10				1	$60	
490404596B2				22/12						

普及體操 Cheerleading

網上報名 Register Online

2783 3619 (沈先生)

普及體操以基本的體操動作編排團體韻律項目，傳揚正能量與快樂。普及體操集合了多項體操項目的特質，簡單而多樣化，藉團員間之肢體動作及配搭，可拼湊多款圖形以表達相關意念。

請穿著輕便運動服裝、自備食水。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404610A	40 歲或以上	Tumbler Gymnastics Company Limited	7-28/10	五	1300-1430	6/F 主場館	4	$400	15
490404610B			4-25/11						
490404610C			2-23/12						

運動體驗同樂日 Sports Fun Day

2783 3611 (梁先生)

地壺球 Floorcurling：講解地壺球的由來，了解其工具，體驗地壺球活動，討論策略及技巧。
室內射箭 Archery：認識射箭器材、正確步法，進行拉弓、射靶體驗。

請自備飲用水、穿著輕便運動服裝。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404636A	地壺球	40 歲或以上	Ashura Wong	13/9	二 Tue	1230 - 1345	6/F 主場館	1	100	12
490404636B	室內射箭		合資格導師	15/11		1430 - 1630	7/F 壁球室		150	8

體感玩樂運動會

2783 3638 (盧國昌 Jacky)

參加者將組成隊伍，派員挑戰三項運動科技遊戲 (A. 扒龍舟、B. 奔跑吧、C.REACTION 反應)，與本會不同單位的成員進行比拼，按三個回合總得分設冠、亞、季軍；另可體驗「喜動傳承」計劃其他體感運動遊戲。

請自備飲用水、穿著輕便運動服裝：請 Whatsapp 93305497/ 致電 2783-3636 予藍小姐報名，以便為大家按年齡層分隊，活動設有 50-55 歲組別、56-59 歲組別及 60 歲或以上組別。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404603	50 歲或以上人士	喜動傳承當值職員 / 導師	6/9	二 Tue	1030 - 1200	禮基大廈	1	全免	16

一對一鋼琴班 Individual Piano Class

網上報名 Register Online

2783 3619（沈先生）

詩歌伴奏：因應學員程度及興趣而定，從淺入深，旋步協助學員彈奏有興趣之詩歌，以及練習更多的演譯方法。
流行音樂伴奏課程：學習和弦伴奏方法、訓練節奏感、協調能力等；學員可自選歌曲。
傳統古典鋼琴課程：根據英國皇家音樂鋼琴級別而學習。

每節課程 45 分鐘；此為恆常課程

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期（除外）Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee
由同工個別提供（待定）	40 歲或以上	黃豐錡	個別預約	星期一 1015-1400 星期二 1015-1430 星期四 1115-1400；1730-1815		6/F 或 1/F 琴室	4	$600 起
		鄭旭謙		逢星期六 1000-1800				

中樂培訓班

網上報名 Register Online

2783 3619（沈先生）

二胡：二胡是胡琴的一種，為拉弦樂器，有兩根弦，以純五度定弦，音色優美，可作伴奏或獨奏。
笛子：笛子歷史悠久，富有民族特色的傳統樂器，於南、北方有不同派別，各有獨特之吹奏技巧與音色。

【二胡】學員可自備二胡或請導師代購，代購費用：$350/ $680（附樂器盒子和配件），請於 20/9 或之前 Whatsapp 至 93305497。
【笛子】學員可自備或請導師代購 E 調笛子，$120/ 支，請於 20/9 或之前 Whatsapp 至 93305497。

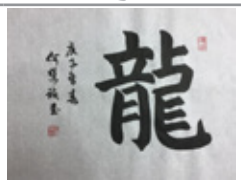
課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期（除外）Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404632A1	二胡	40 歲或以上	梁適慧	11/10 - 1/11	二 Tue	1900-2000	1/F 7 號室	4	$400	6
490404632A2				8 - 29/11						
490404632A3				6/12 - 3/1 (27/12)						
490404632B1	笛子		余祖安	5 - 26/10	三 Wed					
490404632B2				2 - 23/11						
490404632B3				30/11 - 21/12						

書法課程（楷書）

網上報名 Register Online

2783 3606（張小姐）

主要教授唐朝書法家顏真卿的書體，先以永字八法入門，臨帖後再做一些簡單的書法作品。



請自備毛筆（加大白雲）、墨汁、九宮格紙、小碟。如有需要，可向同工查詢相關資訊。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期（除外）Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404638	40 歲或以上	何慧禎	5/10 - 23/11	三 Wed	1030 - 1200	1/F 7 號室	8	960	10

金鉸剪（單元一）

網上報名 Register Online

2783 3609（佘先生）

透過發展義剪訓練課程，讓參加者學習基礎剪髮技巧，參與義剪服務，培養出效法耶穌「非以役人，乃役於人」之服務人群精神，而於完成課程並需參與最少兩季課程方能正式加入「金鉸剪義剪隊」。

參加者需自備有關器材

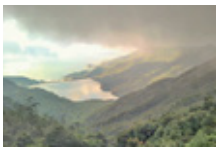
課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期（除外）Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404593A	上午班	40 歲或以上	鍾啟業	13/9 - 11/10	二 Tue	1030 - 1230	1/F	4	$600	15
490404593B	晚上班			14/9 - 5/10	三 Wed	1900 - 2100				
490404594A	上午班			8 - 29/11	二 Tue	1030 - 1230				
490404594B	晚上班			9 - 30/11	三 Wed	1900 - 2100				

手機攝影班

網上報名 Register Online

2783 3606 (張小姐)

單元一：內置功能設定技巧 / 拍攝輔助器材 / 小道具介紹 / 自動 / 手動功能 / 構圖 / 用光 / 後期修圖技巧
單元二：日出日落 / 自然生態 / 花鳥蟲魚



請帶備個人的智能手機上課。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404633A	單元一	40 歲或以上	Sam Law	11/10 - 1/11	二 Tue	1900 - 2030	1/F 8 號室	4	$300	8
490404633B	單元二			8 - 29/11						

齊畫禪繞畫班

網上報名 Register Online

2783 3638 (盧國昌 Jacky)

認識禪繞畫方法及體驗畫禪繞畫的過程，從而加深了解自己，達到穩定情緒，平靜心靈的效果。同時透過禪繞畫馬賽克環節學習欣賞自己和別人，彼此互相交流，創作獨特而美麗的禪繞畫。

課程會提供基本所需物資，舊生如有需要可自備用具。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404630A	40 歲或以上	Agnes Mak	23/9	五 Fri	1900 - 2100	1/F 8 號室	1	$140	8
490404630B			28/10						
490404630C			25/11						
490404630D			16/12						

和諧粉彩

網上報名 Register Online

2783 3638 (盧國昌 Jacky)

和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 源自日本，日文 Nagomi 有「和諧」之意。透過利用指頭沾上乾粉彩，於畫紙上將色彩緩緩推開，從中安靜心靈，啟發創作力，舒緩壓力。

課程會提供基本所需物資，舊生請自備素描擦膠。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404631A	40 歲或以上	Agnes Mak	16/9	五 Fri	1900 - 2100	1/F 8 號室	1	$140	8
490404631B			14/10						
490404631C			18/11						
490404631D			9/12						

西班牙語體驗課 (聖誕篇)

網上報名 Register Online

2783 3618 (湯小姐)

學習西班牙語常見字彙和日常基本會話，分享西班牙語系國家的風俗民情小知識。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
490404621	40 歲或以上	Ena Tong	16/12	五 Fri	1100 - 1200	1/F 7 號室	1	$50	8

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

豐盛人生 新喜點

香港教育大學
The Education University of Hong Kong

- 成效研究 -

參加者招募，費用全免！

為比較不同運動項目對長者體適能及心理健康的影響，本會現正與香港教育大學進行成效研究計劃，計劃會為合資格的參加者安排於2022年9月至2023年1月期間參與「輕排球班」、「太極班」或「健康工作坊」。

完成第一次和第二次測試及出席率80%或以上
可獲$100現金券。
完成第三及第四次測試均
可獲$50現金券。

招募對象：

1. 65 歲及以上的人士
2. 每星期運動不多於2.5小時
3. 通過身體能力和認知功能的測試

課程時間：

輕排球班		太極班		工作坊
逢星期一、二 1300 - 1430	或	逢星期二、五 1500-1630	或	每月最後一個星期五 1330 - 1500

*在干預計劃前後、干預計劃後的6個月、12個月完成身體測試和身心健康問券(共4次測試)

身體測試

坐椅站立；肱二頭肌屈舉；坐椅體前伸；抓背測驗；繞物測試；2分鐘踏步測試；身體質量指數

上課地點：

九龍會所（九龍油麻地窩打老道23 號活動樓）

參加方法：

請Whatsapp至9330 5497聯絡負責同工，
或致電2783 3638(盧先生)查詢。

Department of Health and Physical Education