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。

計劃以往提供六大主題活動，包括：運動養生、野外挑戰、興趣發展、社會服務身心成長以及放眼世界。藉以鼓勵及推動會友持續進行運動鍛鍊，建立健康生活模式和體魄，同時發掘和培養新興趣，發揮自己的才華，繼以參與或組織義工服務，貢獻及回饋社會。

2020-2023 年度新喜點將整合為兩大主題活動及兩個社會服務項目，包括：「喜動人生」、「喜樂人生」、「金鉸剪義剪服務課程」及「Cheerleading Show Time」。

【喜動人生】

以多元化運動模式，建立恆常做運動的習慣及鍛鍊身體，推動實踐身體康健，亦能從中凝聚會友，擴闊社交網絡。

【喜樂人生】

培養音樂觸覺，陶冶性情，有助全人發展及訓練多元化認知能力。

【金鉸剪義剪服務課程】

以剪髮為媒介，讓參加者學習基礎剪髮技巧之外，亦以義剪方式關懷社會上的長者及弱智人士，宣揚關愛和正面的訊息，服務人群。

【Cheerleading Show Time】

以啦啦隊表演形式將正能量及快樂推廣到會內單位及社區。

新「喜」點資訊廣播站

透過廣播站可接收有關「豐盛人生．新『喜』點」的最新資訊，亦可以訊息查詢及回應！

加入廣播站程序：
1) 先將 9330 5497 加入電話簿，名稱設定為「喜．訊」廣播站。
2) 開啟 Whatsapp 並刷新聯絡人資料
3) 於 Whatsapp 中傳送您的姓名至「喜．訊」廣播站。
4) 負責同工將會以 Whatsapp 訊息回應

http://kln.ymca.org.hk/projectjoy　http://fb.com/ymcaprojectjoy　2783 3615　9330 5497

喜樂人生 — 以音樂安靜心靈、以玩樂紓解身心

小「結他」同盟【第一期】

「以小結他結伴同行！」課程將教授夏威夷小結他速成技巧，主要學習 6 個和弦的彈奏方法與相關樂理，配至不同樂曲：如喜歡你、真的愛你等。練習至一定程度後，一同將所學的傳授與九龍會所的會友，以及組織到不同單位 / 活動進行義務表演，藉音樂走進社區。

對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：九龍會所

備註 Remarks：查詢或報名請先致電 2783 3615

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490403950A	26/6/20	1130 - 1230	五	1	免費
490403950B	10/7/20 - 28/8/20	1030 - 1230	五	8	480

查詢 Enquiry：2783-3615 (藍小姐 Tracy) / 9330-5497 (Whatsapp)

Cheerleading Show Time

【運動 X 喜樂 X 義工】

進行普及體操訓練，以基本的體操動作編排團體韻律表演，將正能量及快樂推廣到會內單位及社區。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。

日期： 2020 年 9 月至 2021 年 8 月 (每週一節恒常訓練，確實日期時間待定)
對象： 40 歲或以上、有志成為本會義工之人士
名額： 20 人
費用： 全免
備註： 計劃期望成員可出席完整一年之訓練，以使團體配合得宜，可一同傳揚快樂訊息。
報名： https://forms.gle/WKeyes9kK1jAX5du6
(如申請人數比預期多，計劃將會以抽籤形式作安排。)

2783 3615 (藍小姐 Tracy)
9330 5497

夏威夷小結他 Ukulele 班

源於夏威夷的 4 弦小結他，外型別緻，音色清脆，節奏輕快，容易掌握，是學習結他的入門階梯。

內容： 1. 演奏 Ukulele 的基本姿勢及 P 指之運用。 2. 四線譜 (Tab) 的閱讀技巧。
3. 左手按弦和把位技巧。 4. 唱弦彈奏練習。 5. 合奏技巧。

對象 Age：40 歲或以上 上課地點 Venue：3/F 活動室 名額 Quota：6-8 備註 Remarks：學員自備 Ukulele

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60U.19004	8/6/20 - 10/8/20	1400 - 1500	—	8	700

查詢 Enquiry：2783 3618 (劉先生 Eddie) 導師 Tutor： 謝俊雯（畢業於香港演藝學院音樂系）

流行歌唱班

對象 Age：40 歲或以上 上課地點 Venue：九龍會所 名額 Quota：6

「歌唱」不但可以抒發情感，還可以透過音樂結合，表達訊息，提升自信，發掘自己另一面。所以一旦愛上歌唱，便讓人如痴如醉，欲罷不能。但是唱歌畢竟是一種消耗性的樂器、運動，如果用了錯誤方法，不但不能有效「發聲」，更有可能對聲帶造成永久損害——聲音逐漸沙啞。凡是一種技術，都有正確位置，基本概念，如果我們運用得好，就是「金嗓子」
內容：空腹式呼吸法，如何運用丹田唱高音假音，各部份的發聲位置，保養聲帶，喉痛時聲帶急救，運用歌唱 app 練習唱歌以及歌唱基本訓練。

導師 Tutor： Gloomy（曾多次參與公開表演，大獲好評，亦有 7 年以上經驗在多間社福機構/ 學校或私人人形式任教歌唱表演藝術課程。）

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404031A	6/7/20 - 27/7/20	1900 - 2100	—	4	600
490404031B	3/8/20 - 24/8/20				

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

一對一鋼琴課程

時間：視各導師而定，四期為一節 **名額：個別與導師配對**
對象：40 歲或以上人士 **上課地點：九龍會所** **查詢及報名：2783-3615 (藍小姐)**

詩歌鋼琴伴奏

課程編號：490403924
內容：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。
對象：從未學習鋼琴、有興趣彈奏詩歌的 40 歲或以上人士
導師：藍卓敏

會友分享：「我很高興選擇了這個課程，對於我這個記憶力差、手眼協調弱的退休人士來說，這時候才第一次學彈琴，確實是一個挑戰。非常感謝導師十分耐心的指導，將每一個學習點都由淺入深地教，讓我一小步一小步地學，很開心自己有一點點的進步，亦期望著繼續學習，將來可以流暢地為詩歌作鋼琴伴奏。」

會友分享：「Piano accompaniant for Hymns is a challenging and inspiring course. The course is made to measure. The course material is free and prepared before hand. The venue is spacious and well lit. The instructor Ms Tracy Lam teaches with enthusiasm and patient. I would describe the course as “ the answer for someone s prayer “. I really enjoy it.」

流行音樂伴奏課程

課程編號：490403926
內容：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
導師：黃豐錡

傳統古典鋼琴課程

課程編號：490403925
內容：根據英國皇家音樂鋼琴級別而學習
導師：鄭旭謙

數碼鋼琴租借服務

借用編號：490403927
費用：$25/ 小時 地點：九龍會所一樓一號活動室 / 六樓琴室
預約流程：1) 請個別與藍小姐聯絡 (2783-3615) 2) 於九龍會所地下票務處繳費 3) 使用前到九龍會所 1 樓詢問處告知當值同工

詩歌鋼琴伴奏

琴聲樂韻悠揚，既能讓你抒情達意，更能讓你有個安靜與自己相處的時間。學習音樂總不太晚！彈奏鋼琴亦講究手眼協調、左右手協調，以及聆聽技巧，從而提升專注力、記憶力、思考力，達至健腦之效用！

導師 Tutor： 藍卓敏　上課地點 Venue：1/F 活動室　查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐)

基礎理論 (一)

1) 介紹鋼琴鍵盤；2) 認識五線譜；3) 認識基礎拍子；4) 簡易伴奏方式；5) 認識常用和弦的組合 (C, Am, F, G)

名額 Quota：4 人　對象 Age：40 歲或以上之初學者

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
490404032C1	17/6/2020	0930 - 1130	三	60

基礎理論 (二)

1) 重溫 Level 1 課程；2) 講解 Major Scale 組成的原理、minor chord 及 seventh chord 的理論；3) 認識 Dm 及 Em Chord；4) 認識延長及漸慢的技巧；5) 認識歌曲結構 (前奏、正歌、副歌、BRIDGE、尾句)；

名額 Quota：4 人　對象 Age：40 歲或以上及已完成基礎理論 (一) 或有相關知識之人士

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
490404032C2	24/6/2020	0930 - 1130	三	80

理論重溫班

內容：重溫及整理各種所學之節奏，並以不同歌曲作練習

名額 Quota：4 人　對象 Age：曾參與本會所「詩歌鋼琴伴奏課程」之 40 歲或以上人士

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
490404032A1	7, 21/7/20	1030 - 1230	二	300

內容：重溫樂理 (拍子、和弦、移調、閱譜技巧、歌曲結構)

名額 Quota：6 人　對象 Age：曾參與本會所「詩歌鋼琴伴奏課程」之 40 歲或以上人士

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
490404032A2	4, 18/8/20	1030 - 1230	二	300

專題歌曲練習班

內容：介紹指定歌曲的特色，複習不同的彈奏方法，並按個別學員的進度教授演繹其歌曲。
(A) 奇異恩典　(B) 讚美之泉 - 安靜

名額 Quota：4 人　對象 Age：曾參與本會所「詩歌鋼琴伴奏課程」之 40 歲或以上人士

課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee
490404032B1	6 - 20/7/20	1430 - 1630	一	3	270
490404032B2	27/7, 3/8, 10/8/20				

專題參觀－心靈綠洲

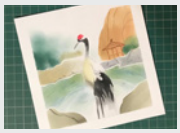
近年醫療界別多加入輔助治療以提升人們的心理素質，園藝治療為其中之一。園藝治療以人為本，著重受眾的需要與能力。本專題參觀帶領大家認識園藝治療，於心靈綠洲花園進行導賞－以植物刺激參加者五觀六感，及了解不同植物及生物的友善生態系統，並可即場採摘新鮮香草製作香包。

對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：九龍會所　名額 Quota：10

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490403920	2/7/20	1000 - 1200	四	1	120

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

和諧粉彩



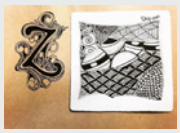
和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 源自日本，日文 Nagomi 有「和諧」之意。透過利用指頭沾上乾粉彩，於畫紙上將色彩緩緩推開，從中安靜心靈，啟發創作力，舒緩壓力。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所　導師 Tutor：Steven

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404036A	15/7/20	0930 - 1100	三 Wed	1	50
490404036B	12/8/20				

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

齊畫禪繞畫體驗班



認識及體驗畫禪繞畫的過程，並以禪繞畫拼湊成馬賽克，互相欣賞作品

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6

上課地點 Venue：九龍會所　導師 Tutor：譚嘉儀 (禪繞認證教師)　備註 Remarks：課程費用已包上課材料及茶點

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490403928A	16/7/20, 23/7/20	1930 - 2100	四	2	120
490403928B	13/8/20, 20/8/20				

查詢 Enquiry：2783 3372 (譚小姐 Kay)

明道行

1. 「明陣」(Labyrinth) 的歷史已有 4000 年之久，十多年前有人譯作「明陣」，但因原文意思是小徑；所以，翻作「明道」更佳。明道，人安靜走在其上，能明白人生的常道中的非常道理。
2. 明陣是一個既古老而又現代化的工具，包含了放鬆、智慧、創意及啟發性身心靈的歷奇性「旅程」。它從亞洲發展到全世界，提供了一個默想和內心探索的工具。
3. 使用明陣能幫助你的思想從右腦活動轉移至左腦的活動，透過這過程，能夠使身體、情緒、思想、記憶和靈魂到釋放和治療，好處良多，適合任何年齡及機構使用。
4. 傳統的明陣是一個單徑圓形小徑，迴旋行走至中心，再循來路返回出口的旅程。而明陣有別迷宮，因為永遠是有出路；迷宮是挑戰，明陣卻是邀請。
5. 這次安排的明陣歷奇，是邀請您來參加和學習從自靜……到尋找喜樂之旅。

秘訣：「 你必將生命的道路指示我。 在你面前有滿足的喜樂； 在你右手中有永遠的福樂。」(詩篇 16:11)

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：8　上課地點 Venue：九龍會所　導師 Tutor：劉志成牧師

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404042	3/7/2020	1100 - 1230	五	1	30

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

智樂健腦工作坊

內容：體驗多項記憶、反應及解難活動，包括卡牌、歷奇、「活腦健體」、智力活動等。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404039A	15,22/7/20	1430 - 1545	三	2	60
490404039B	29/7/20 - 5/8/20			2	60

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

義工服務

童喜動．「小種子品格成長隊」義務導師計劃

「小種子品格成長隊」以青年會提倡之四個品格核心價值 (關懷、誠實、尊重、責任)，透過長期及有系統的品格教育課程，配合適當的團隊紀律訓練，培養幼兒良好品格。集會時間若三小時，活動包括唱遊、品格故事、主題活動 (歷奇活動、運動、智力遊戲、藝術、美食製作等)。
內容：擔任小組導師，協助帶領孩子進行集會內容，並引導他們建立良好品格。

對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：九龍會所　名額 Quota：12

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee
490404035	2020 年 10 月 - 2021 年 3 月	1000 - 1300	六	全免

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

特備專題互動課程

A) 長者友善社區

內容：香港以「居家安老」政策為方針，以計劃有助長者於社區中生活，希望提升長者的生活質素。我們不難發現長者在生活當中遇見困難，本專題將與你探討何謂「長者友善社區」，了解現時社區中的設施及服務，反思及構想你的理想友善社區。

B) 長者社區服務

內容：談起長者社區服務，相信大家對社區中心、日間中心、護老院的字眼都不陌生，唯當中不同的中心、院舍到底有何分別？有需要為家人選擇服務時，有什麼需要留意？私營院舍有什麼條例規範？照顧券如何使用？本專題將會分享有關長者社區服務的資訊，同時探討大家的問題與需要，構思如何改善可提升服務質素。

C) 精神復康

根據世界衛生組織的定義，健康是指於生理、心理、社交方面都處於一個良好的狀態。精神相關疾病成為全球三大疾病之一，香港更有約 100-170 萬人患上相關疾病，可見精神復康服務於社會中相當重要。本專題希望與你探討個人與社群對精神病康復者的印象與概念，了解他們在復康過程中的困難，以及本港的政策與工作等。

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：6　上課地點 Venue：九龍會所

備註 Remarks：活動後，內容有機會整合於季刊中與其他會友分享。

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404038A	3/7/20	1430 - 1600	五	1	30
490404038B	24/7/20			1	30
490404038C	21/8/20			1	30

查詢 Enquiry：2783 3615 (藍小姐 Tracy)

喜動人生 — 恆常運動 強健體魄

行得健康 勝在有福（體驗班）

指導參加者的步行姿勢，簡介正確步行的好處，以預防腰骨膝等痛症，舒緩因步行而引致的關節壓力、肌肉勞損等問題。

導師 Tutor：冼水福先生　名額 Quota：8　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：1/F 活動室

課程編號 Course Code	日期（除外）Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490403907	18/6/20, 2/7/20	1830 - 2000	四	2	90

查詢 Enquiry：2783 3372（譚小姐 Kay）

芬蘭木柱

一堆木頭可以做什麼？芬蘭人最初利用多餘的木材製作出 Mölkky（木棋運動），沒有使用化學品，木材更是來自可持續發展的森林。M lkky 為一創新字詞，相信是源於 pölkky (means block of wood) 之意。運動以投擲形式進行，講求策略與技巧，最快擲中 50 分的參加者即為勝出，唯超越 50 分的話將會被扣至 25 分，相當刺激。

導師 Tutor：Steven　名額 Quota：8　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：九龍會所

課程編號 Course Code	日期（除外）Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490404037A	15/7/20	1130 - 1300	三	1	30
490404037B	12/8/20	1130 - 1300			

查詢 Enquiry：2783 3615（藍小姐 Tracy）

預防痛症伸展班

肌肉繃緊或太弱都會容易引起痛症。針對常見肩頸、背或膝痛等而進行訓練或伸展，以減輕痛症對日常生活的影響。

名額 Quota：8　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：九龍會所 / 禮基大廈

課程編號 Course Code	日期（除外）Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
490403899A	6-27/7/20	1630 - 1730	—	4	480
490403899B	3-24/8/20	1630 - 1730			

查詢 Enquiry：2783 3372（譚小姐 Kay）

體重管理運動班

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 Content：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等

對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：15　上課地點 Venue：2/F 健身室　教練 Coach：KingLok

課程編號 Course Code	日期（除外）Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60H.19018	9/7/20 - 3/8/20	一、四 Mon, Thu	1000-1130	8	680
4904.60H.20001	6/8/20 - 31/8/20				
4904.60H.19021	7/7/20 - 31/7/20	二、五 Tue & Fri			
4904.60H.20002	8/4/20 - 28/8/20				

備註 Remarks：請穿著運動服　查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

瑜伽

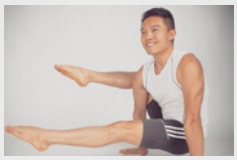
瑜伽能有效讓身、心、靈都得到健康，由調身（體位法），調息（呼吸），調法（生活方式），調心（放鬆）等綜合而成。本課程根據中年人士身心的特性，精挑細選一些合適以循序漸進來練習瑜伽，從而提升健康、生活和諧快樂的人生。

導師 Tutor：關靜雯　名額 Quota：25　對象 Age：40 歲或以上　上課地點 Venue：1/F 活動室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60Y.19005	19/8/20 - 7/10/20	1000 - 1100	三 Wed	8	480

查詢 Enquiry：2783 3620 (劉先生 Eddie)

瑜伽伸展課程



以瑜伽式子配合呼吸法，適度伸展肌肉，提身體的柔軟度及關節的靈活性，促進血液循環，暢通淋巴，排走毒素，舒緩壓力，回復身體的最佳狀態！

導師 Tutor：高浚華　名額 Quota：25　對象 Age：40 歲或以上

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60A.19004	27/7/20 - 28/9/20	0945 - 1100	一	10	720

查詢 Enquiry：2783 3620 (劉先生 Eddie)　上課地點 Venue：1/F 活動室

長者「肌」本法健體班

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 Content：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。

對象 Age：55 至 70 歲的長者　上課地點 Venue：二樓健身室　名額 Quota：15　教練 Coach：陳遠鴻

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60N.19012	21/7/20 - 14/8/20	二、五 Tue & Fri	1130 - 1300	8	620
4904.60N.20001	18/8/20 - 11/9/20				

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

強身健心運動班

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。內容 Content：阻力訓練、帶氧運動及伸展放鬆

教練 Coach：Gloria　對象 Age：40 歲或以上　備註 Remarks：請穿著運動服

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60G.20001	2/7/20 - 20/8/20	四 Thu	1130 - 1230	8	500	2/F 健身室	15

查詢 Enquiry：2783 3612 (Gloria Ma)

水中健體復康運動班

水中健體復康體驗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。

導師Tutor:持有「水中健體及復康導師證書」　名額 Quota：7　對象 Age：40 歲或以上

備註 Remarks： 1. 此課程不設補堂　2. 費用已包括儲物櫃，會友可於上課期間使用　上課地點 Venue：4/F 游泳池

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
4904.60C.20001	6/7/20 - 17/8/20	1200 - 1300	一 Mon	7	875
4904.60C.20002	9/7/20 - 20/8/20	1200 - 1300	四 Thu		

查詢：27833625 (羅小姐 Ms law)

健美修身球班

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，有助脊柱中的椎間盤加速血液循環及加強耐力與柔軟度，訓練平衡力，改善專注力和提高自信心。

對象 Age：40 歲以上　導師 Tutor：陳倩明 (持相關 Fitball 導師證書)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60B.20001	8/7/20 - 29/7/20	三 Wed	1200 - 1300	4	470	3/F 活動室 或 2/F Studio	6
4904.60B.20002	5/8/20 - 26/8/20						

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁麗明 Wood)

緩痛伸展運動課程

都市人長時間使用電子產品，容易導致肩、頸、手等各種關節痛症。通過針對性的伸展運動能有效修正過緊的肌肉和肌腱，驅除肌肉疲勞，舒緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。

導師 Tutor：梁紫君 (伸展運動證書導師、銅級國際專業康體私人教練)　對象 Age：40 歲或以上　名額 Quota：8

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	堂數 lessons	費用 Fee	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.60S.20001	20/7/20 - 14/9/20 (31/8/20)	一 Mon	1100 - 1200	8	540	油麻地彌敦道 523 號 禮基大廈 1 樓 A 及 B 室	8
4904.60S.20002	21/7/20 - 15/9/20 (1/9/20)	二 Tue	1300 - 1400				
4904.60S.20003	24/7/20 - 18/9/20 (4/9/20)	五 Fri	1300 - 1400				

查詢 Enquiry：2783 3618 (梁麗明 Wood)

普拉提健康舞

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，再加入普拉提動作，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。

導師 Tutor：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)　名額 Quota：30　對象 Age：40 歲或以上女會友

日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
* 請與負責同工聯絡	1915 - 2015	五 Fri	8	520

查詢 Enquiry：2783 3626 (張小姐 Karen)　上課地點 Venue：1/F 活動室

肌膜球舒緩拉丁健康舞

對象 Age：40 歲或以上女會友

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。

導師 Tutor：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)　名額 Quota：30　上課地點 Venue：1/F 活動室

日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 lessons	費用 Fee
* 請與負責同工聯絡	2020 - 2120	五 Fri	8	520

查詢 Enquiry：2783 3626 (張小姐 Karen)