



卡城華人耆英會

9 - 10月網上課程開始報名

保健運動

課程內容:由富經驗認證健身教練帶領，伴隨着輕鬆的音樂進行健體運動

日期:9月21至10月26日（逢周一，共五堂）
（10月12日無課）

時間:上午9:30至10:30

費用:\$15.00

導師: Andrew Kang老師粵語授課



養生太極拳

練習太極拳一方面可鍛煉肌肉，舒筋活絡；另一方面又能透過呼吸與動作間的相互配合，對內臟加以按摩鍛煉，達到強身健體、養生保健的作用。

課程內容:八段錦氣功，24式太極拳

日期:9月15日-10月27日（逢周二，共七堂）

時間:上午9:30至10:30

費用:\$21.00

導師: 趙仁生老師普通話授課



椅子瑜伽

課程內容:藉助椅子完成的健身運動，對身體的衝擊較低，有助體力較弱的長者增強肌肉張力、強化力量、提高平衡、減少焦慮

日期:9月10-10月29日（逢周四，共八堂）

時間:上午10:00至11:00

費用:\$32.00

導師: Sharon 老師英文授課



安卓手機平板電腦

（所有學生需通過入門級考試或從入門級開始學習後方可進入中級班）

課程內容:

入門班:安卓系統介紹及設備設置（兩堂）

中級班:文件管理、word操作及軟硬件知識（四堂）

日期:9月17日至10月22日逢（周四，共六堂）

時間:下午3:00至4:00

費用:\$18.00

導師: Dave Tse老師粵語授課



拉闊樂器（適合初學或不懂電子琴人士）

課程內容:

1. 小組模式學習，合奏訓練以提升技巧

2. 用歌曲來練習眼、耳、口、左右手的配合

日期:9月11至10月30日（逢周五，共八堂）

時間:上午10:00至11:00

費用:\$24.00

導師: Dave Tse老師粵語授課



微軟電腦

（所有學生需通過入門級考試或從入門級開始學習後方可進入中級班）

課程內容:

入門班:微軟系統介紹及設備設置（兩堂）

中級班:文件管理、word操作及軟硬件知識（四堂）

日期:9月18日至10月23日（逢周五，共六堂）

時間:下午1:00至2:00

費用:\$18.00

導師: Dave Tse老師粵語授課



蘋果手機平板電腦

（所有學生需通過入門級考試或從入門級開始學習後方可進入中級班）

課程內容:

入門班:蘋果系統介紹及設備設置（兩堂）

中級班:文件管理、word操作及軟硬件知識（四堂）

日期:9月18日至10月23日（逢周五，共六堂）

時間:下午3:00至4:00

費用:\$18.00

導師: Dave Tse老師粵語授課



報名及查詢：致電 403-269-6122