



Yee Hong Centre For Geriatric Care

頤康中心

頤康中心地址：60 Scottfield Drive, Scarborough ON M1S 5T7

報名或查詢請致電：(416) 321- 6333 Ext. 2637 與 Phyllip 賀先生聯絡

現因 Scarborough Finch 中心進行增建善終服務，故暫時只能提供有限服務！

頤康中心士嘉堡芬治 - 活動及服務發展 2020 年 1 月至 3 月活動單張

| 課程 | 日期 / 時間 | 收費 (55 歲或以上) | 收費 (54 歲或以下) | 導師 | 備註 |
|-----------------------------|---|-----------------------|-----------------------|----------------------|---|
| 排舞初高班 LDHB | 3 月 2 日至 4 月 27 逢星期一，共 9 堂 10:30am – 12noon | \$45 散堂 每次\$6.5 | \$54 散堂 每次\$7.5 | Mei Ngai | 學員需對排舞有一些認識，學習如何運用肢體，配合音樂跳出優美的舞姿，盡情享受跳舞及健體之樂趣。 |
| Zumba Dance Class ZBC | 1 月 9 至 3 月 19 日 逢星期四，共 11 堂 9:45 am – 10:45 | \$66 散堂 每次\$7 | \$77 散堂 每次\$8 | Angela To | Zumba 舞是帶氧運動之一種，不需要有跳拉丁舞之基礎，只需跟隨老師，按自己的能力，活動四肢，就能促進心肺功能和血液循環。 |
| 華嶽心意六合 八法 LHB | 1 月 9 至 3 月 26 日 逢星期四，共 12 堂 11:00– 12:15 pm | \$84 | \$96 | 陳鐵如 (Alfred Chan) | 師傅在香港鍛煉外家及內家拳法五十多年，並曾獲獎。此拳法創於宋初陳希夷，注重內練五臟，外練筋絡及九節（即肩，肘，腕，胯，膝，足，頸，脊，腰）。此班教授五行動功及站樁靜功為主，都是從六合八法築基拳衍生出來。功能調理臟腑和經絡，增強氣血，發揮養生功效。 |
| 八卦太極班 BGC | 1 月 10 至 3 月 27 日 逢星期五，共 11 堂 1 月 24 日暫停 下午 1 時至 3 時 | \$77 | \$88 | Max Lai | 導師主力教陳微明系之楊式太極，包括拳、掌及劍；上課分小組授課，着重糾正學員之姿勢和講解其理論。歡迎新舊學員參加。 |
| 星期一及星期四： 懷舊卡啦 OK 組 | 2020 年 1 月至 2 月 暫停，3 月 2 日重開 逢星期一及星期四 下午 1 時至 5 時 | 每次\$3 | 每次\$3 | 不設導師 | 自由選唱自己喜愛之金曲，可舒展情懷，也可結交朋友。本中心不設旁聽。 |

以上各班上課地點：60 Scottfield Dr. Scarborough ON M1S 5T7

請轉向下頁

| | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------|-----------------------|------------------|--|
| 八卦七星桿 BGP | 1月8至3月25日 逢星期三, 共12堂 9:15am – 11am | \$84 | \$96 | Max Lai | 導師主力教陳微明系之楊式太極。此套棍法以短棍長用見稱、注重手法靈活, 配合雄邁步法, 達致人棍合一, 並能強身健體。 |
| 排舞中低班(F) LDLI(F) | 1月10至3月27日 逢星期五, 共9堂 1月24日, 3月13 及20日暫停 11am – 12:30pm | \$54 散堂 每次\$7.5 | \$63 散堂 每次\$8.5 | Belinda Kwong | 此班適合對排舞已有一定認識的學員, 才能學習到時尚流行較複雜之排舞, 以達到鍛煉記憶和促進體能之效果。 |

以上2班上課地點: **Commander Park Arena & Community Hall, 140 Commander Blvd. Scarborough ON M1S 3H7 (McCowan Rd 以西/Huntingwood Dr.以南/Brimley 以東) 二樓之禮堂**

| | | | | | |
|----------------------------------|---|------|------|---------------|--|
| Keep Fit 運動 班 KFC | 1月9至3月26日 逢星期四, 共12堂 下午5時半至晚上 7時 | \$72 | \$72 | Jimmy Wong | 運動環節包括40分鐘的有氧運動, 並配合身體各大關節及肌肉的柔軟度練習、更有肌肉力量訓練。持續的體適能運動有助提升心肺血管的健康和消脂減體重的功效。 |
|----------------------------------|---|------|------|---------------|--|

此班上課地點: **Milliken Park Community Recreation
4325 McCowan Rd, Scarborough ON M1V 4P1 (McCowan Rd 夾 Steeles Ave 東南角)**

特別通告(Special Announcement)

若當日多倫多公校教育局校巴服務因天氣影響暫停, 則士嘉堡芬治活動及服務部亦暫停所有活動。有關消息將會當日上午九時或之前發佈, 參加者可瀏覽以下網址或來電查詢有關消息:

- 頤康中心耆英會網址 www.macrobicanclub.com

- **Program fee can be pro-rated. Any pro-rating will be based on number of classes remaining plus an additional 10 % per program added to the prorated fee, except line dance class.凡未能參加全期課程或中途插班者, 收費以學員參加的堂數按比例計算, 並加收 10% 附加費 (小數點後第一個位四捨五入計), 排舞班除外。**

Full payment (minus \$10 administration fee) will be refunded with a written notice at least one week prior to commencement of class. 學員如因個人理由要求退學, 需於開課前一星期以書面申請或到本中心取表格填寫。一經批准, 每課程將扣除行政費 \$10 後, 退回餘款。

No refund or transfer to next course due to member's absence. 學員因個人理由要中途缺/退課, 學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。

No refund of course fee if a participant withdraw from a course. No trial lesson is offered. 出席學員如未能上足全期課程, 恕不退回學費差額, 亦不設試堂。

Consult your doctor before beginning any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury of any kind in connection with our program. 參與任何運動課程, 請先向閣下之醫生查詢是否合適。如參加某些運動引致不適或身體受傷, 一切責任及後果與頤康中心無關。