



## 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 .....

<b>八卦七星桿 BGP</b>	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。
<b>排舞中低班(F) LDLI(F)</b>	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, 以達到鍛練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**

<b>Keep Fit 運動班 KFC</b>	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](http://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。**