

密市加华长者协会 2024 秋冬季活动时间表

2024 Fall/Winter MJCSA Programs (&NHSP) Schedule (9月-12月)

网站 mjcsa.ca 活动地点/Location: **310 Bristol E Mississauga On**

时间 Time	课程 Courses	指导老师 Instructor
星期二 Tuesday, GYM A&B		
9:10-10:30	Tai-Chi Practice	Henry Chan & Amy Yu
10:30-12:00	Tai-Chi for beginners 八段锦; 24式	Amy Yu
星期三 Wednesday, Conference Room		
12:00-16:00, except 13:30-16:00 Sep.25/Oct.09/Nov.06	长者乒乓球活动 Table tennis	Eddy & Thomas
星期三 Wednesday, Studio Room/Zoom Online		
11:40-12:40 (Start on Oct. 2 nd)	瑜伽 Yoga	Rose Hua
13:00-14:00 Sept - Dec Wk. 2/3/4	Chair Exercise	Heidi
星期四 Thursday		
9:10-10:30 Gym A/B	广场舞 Chinese Square Dance	石红 Shelley
10:30-12:00 Gym A/B	排舞 初, 中级班 Line Dance for Beginner to Intermediate	Eva Shum
10:30-12:15 Studio Room	歌唱班 Singing Class	孟慧芳 Huifang Meng
12:30-14:00 Studio Room	模特训练班 Model Training	马薇 Ma Wei
14:15-15:45 Studio Room	拉丁舞 Latin Dance	张诗曼 Shiman Zhang
星期五 Friday		
10:30-11:30 Studio Room	尊巴 Zumba	Ellen Qi
11:45-13:15 Studio Room	民族舞提高班	孙胜英
13:30-16:00 Studio Room	卡拉OK/乐器排练 (隔週)	负责人: John 赵 & Tom 陈
11:30-16:00 Auditorium	长者乒乓球活动 Table tennis	Eddy & Thomas
健康之路/Way to Health (NHSP)		
<p>網上教課关于老人营养, 保健飲食, 健康之道, 中医保健之法-注重以食保健。“健康之路”的節目網接会在加華網上, 大家可按时在家上網, 細節請看加華微信群。</p> <p>内容: 饮食养生, 四时养生和经络穴位养生; 学会辩证认识个人体质; 选取有益个人健康的日常食材; 了解个人经络穴位养生的策略; 认识自然四季变化同步养生的方法; 甄别网络上种类繁多的养生知识; 通过在日常生活中中医养生启到防病, 抗衰老的作用。</p>		
19:00-20:00 Online courses Oct: 9/23/30; Nov.6/13/20	中医养生保健 Chinese Medicine Health Care Zoom: 3661308456; 密码: 9	Hai Yan 专业中医从医 30 年, 临场经验丰富
Oct 2024 – Mar 2025	Dietitian on-line class on seniors' nutrients	Readings/阅读材料 (见表后链接)

Half year Membership fee \$20

登记时间/Registration Time: 周二 Tue., 周四 Thur.; 周五 Fri. 10:00am-12:00pm

联系人 Eddy Zhang 416-6958495; Thomas Han 905-916-0411; Emy Zhou 647-2941542