



# 康鶴耆英中心 Golden Crane Senior Center

Class Schedule for November, 2013 十一月課程表

10/21/13

Monday 星期一		Tuesday 星期二	
9:00- 9:55	太極拳 Tai-Chi 雷錦森 Samuel, 鄭秀美 Gloria, Janice Loo	9:00- 9:55	元極舞 Yuan-Ji Dance 江良慰 Theresa Wang, Janice Loo
10:00-10:55	室內步行/韻律操 Indoor walking/Aerobic 袁翔文 H.W. Cheng, 王幼薇 Gina Hsu	10:00-10:55	Morning Stretch & more 晨間伸展等等 Janice Loo
9:00-10:50	音樂教室 Music Workshop (Popular Piano) 張恭政 Chester Chang	9:00-11:00 Kitchen	11/5 康鶴攝影社 Golden Crane Camera Club
11:00-12:20 (Kitchen)	國畫 Chinese Brush Painting 溫陳麗玉 Julia Wen		
11:00-1:30	卡拉OK -Karaoke (11/11, 11/18, 11/25) 蔡溫純 Wendy Lee	11:00-12:30 Lectures	11/5: 許國衡 Patrick Hsu <漫談元曲>
12:30- 2:00 Kitchen	11/11: 書法 Calligraphy - 孫國忠 KC Sun 11/18: 摺紙 Origami - 陳恩貝 Betty Kung 11/25: 書法 Calligraphy - 孫國忠 KC Sun		11/12: Mike Hettenbach & 張美文 "Make the most of tomorrow by making smart choices today" "今天適當的準備，往後安心的生活"
		講座	11/19: 白德群 Tom Pai - 金粉六朝的女人：蘇小小、徐淑妃和張麗華
11/4 11:00-1:30	<b>慶生聯誼會 (請帶菜)</b> Monthly Birthday Potluck	10:00-11:00	11/12: Yolanda Banks-Wu 許毓玲 Blood Pressure Screening - 量血壓
		11:30-1:00	11/19: 學做菜 "Cooking"*** TBD
1:40-3:40	舞蹈研習 Dance Workshop 沈慧 Amy Jong	1:00-3:00	合唱團練習 Chorus 魯肇煌 Stephen Lu
3:45-5:00	瑜珈伸展 Yoga Stretch 吳雪芳 Fragrance, 翁惠美 May, 陳蕙玫 Rose	3:05-4:45	排舞 Line Dance 黃婉美 Amy Huang

1, Classes are free but donations are welcome. 課堂費取自願樂捐方式. 2, (\*\*\*) Activity/material fees may apply, sign up required. 有材料費, 需報名  
3, For more info: Call Stephen Lu (925) 838-1259, Butterfly Lin (925) 820-0500 or visit [www.goldencrane.org](http://www.goldencrane.org) 4, Class schedule subjected to change