



康鶴耆英中心 *Golden Crane Senior Center*

Class Schedule for March, 2014 三月課程表

2/21/2014

Monday 星期一		Tuesday 星期二	
9:00- 10:50 Kitchen	音樂教室 Music Workshop (Musical Ensembles.) 張恭政 Chester Chang	9:00- 9:55	元極舞 Yuan-Ji Dance 江良慰 Theresa Wang
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	太極拳 Tai-Chi 雷錦森 Samuel Louis, 鄭秀美 Gloria Wang
11:00-12:20 Kitchen	國畫 Chinese Brush Painting 溫陳麗玉 Julia Wen	9:00-11:00 Kitchen	3/4 康鶴攝影社 Golden Crane Camera Club
11:00-1:35	卡拉 OK -Karaoke (3/10, 3/17, 3/24) 蔡溫純 Wendy Lee	11:00-12:30  講座 Lecture	3/4 : Ernest L. Bonner, M.D., J.D - Shingles & Chickenpox (***) 3/11: 魯肇煌 Stephen Lu - "二零一三秋 閩浙三週遊" (Part II) 繼續報告 溪口鎮 普陀山 寧波 紹興 千島湖 富春江 杭州 等地之遊蹤
12:30- 2:00 Kitchen	3/10: 書法 Calligraphy -孫國忠 (*) 3/17: 摺紙 Origami - 陳恩貝 Betty Kung (**) 3/24: 書法 Calligraphy -孫國忠 (*)		3/18: 陳世濟 Marisa Kuo - 健康是快樂之本 一個癌症患者的心得 "Be Healthy, Be Happy" by Marisa Kuo, A Cancer Survivor (****) 3/25: 伊斯曼- 伊斯曼時間
3/3 11:00-1:30	<b>慶生聯歡會 (請帶菜)</b> Monthly Birthday Celebration - Potluck		3/11: Yolanda Banks-Wu 許毓玲 - Blood Pressure Screening 量血壓
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
<b>迎春聯歡 Spring Celebration, Saturday, March 29, 5:30pm-11:00pm</b> <b>Just Dance Ballroom 2500 Embarcadero, Oakland CA, 94608</b>		<b>Dinner, Entertainment, Dancing</b> <b>Admission \$30/person (See flyer for details)</b>	
<b>麻將競賽 Mah-Jong Tournament, Monday, March 31, 10:00am-4:45pm</b>		<b>Entry fee applied      Sign-up deadline: 3/18/14</b>	

1, Classes are free for registered participants. 2, For more info: Call Butterfly Lin (925) 820-0500 or visit [www.goldencrane.org](http://www.goldencrane.org). 3, Class schedule subjected to change.

**Special notes for the following class/lectures:**

(\*) :書法 - 孫老師暫時不能授課, 同學們請一起自修. (\*\*): 摺紙- 學生多地方小, 陳老師暫時不收新生, 可登記為候補.

3/4 (\*\*\*): Ernest L. Bonner, M.D., J.D.: Shingles & Chickenpox

- What the diseases are - Signs and symptoms - Current treatments - Truths and falsehoods - Where to get more information.

3/18 (\*\*\*\*): 住在Fremont的Marisa在2004年被診定為Lymphoma癌症患者, 現在已經是cancer free. 非常感謝她把十年來與癌症的奮鬥, 從而克服惡疾重獲健康, 得以享受生命快樂的經驗和我們分享. 講述的內容除了接受醫療的經過, 更強調如何克服心理上的恐懼與憂鬱, 改變飲食習慣, 注重日常運動的重要性.