

## 匡智張玉瓊晨輝學校家長教職員會 家長運動班：樂韻悠揚齊跳舞

各位家長：

你們想做運動減壓嗎？運動可以增加大腦分泌充足的多巴胺，讓人心情開朗。憑著輕快的音樂節奏，以跳舞作為做運動，能強化身體及心血管，提高身體協調性，亦可放鬆心情。課堂的舞步簡單，非常容易掌握。

你們有興趣一起學習跳舞做運動嗎？

活動詳情：

日期：每月逢星期四  
 十二月：20/12（試堂）齊跳聖誕舞  
 一月：17/1、24/1、31/1（共3堂）  
 二月：21/2、28/2（共2堂）  
 三月：7/3、14/3、21/3、28/3（共4堂）  
 四月：25/4（共1堂）  
 五月：2/5、9/5、16/5、23/5、30/5（共5堂）  
 六月：6/6、13/6、20/6、27/6（共4堂）  
 七月：4/7、11/7、18/7（共3堂）



時間：上午9:00-10:40

地點：學校禮堂

學習內容：拉筋、不同形式之舞蹈，例如排排舞、扇舞等。  
 （按家長之學習興趣及進度）

費用：每堂\$20，按月收費（家長請將費用在上堂時交給導師）

對象：本校家長

導師：專業舞蹈導師

參加辦法：請填妥下列報名表於12月14日前交回學校。

查詢：請致電27855625與社工黃姑娘聯絡

備註：\* 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋。

\* 家長可在20/12先試堂，若有興趣繼續參加，再按月繳交參加費用給導師。



匡智張玉瓊晨輝學校

二零一八年十一月廿六日

匡智張玉瓊晨輝學校家長教職員會  
家長運動班：樂韻悠揚齊跳舞

本人為學生 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 班)之家長，將會  / 不會

參加以上活動。

家長簽署： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

家長現無需繳交費用，請將報名表於 14/12 前交回社工黃姑娘

匡智張玉瓊晨輝學校家長教職員會  
家長運動班：樂韻悠揚齊跳舞

本人為學生 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 班)之家長，將會  / 不會

參加以上活動。

家長簽署： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

家長現無需繳交費用，請將報名表於 14/12 前交回社工黃姑娘