

兒童鋼琴體驗班

日期：17/11、24/11 及 1/12、8/12、15/12

時間：下午4：30-5：15

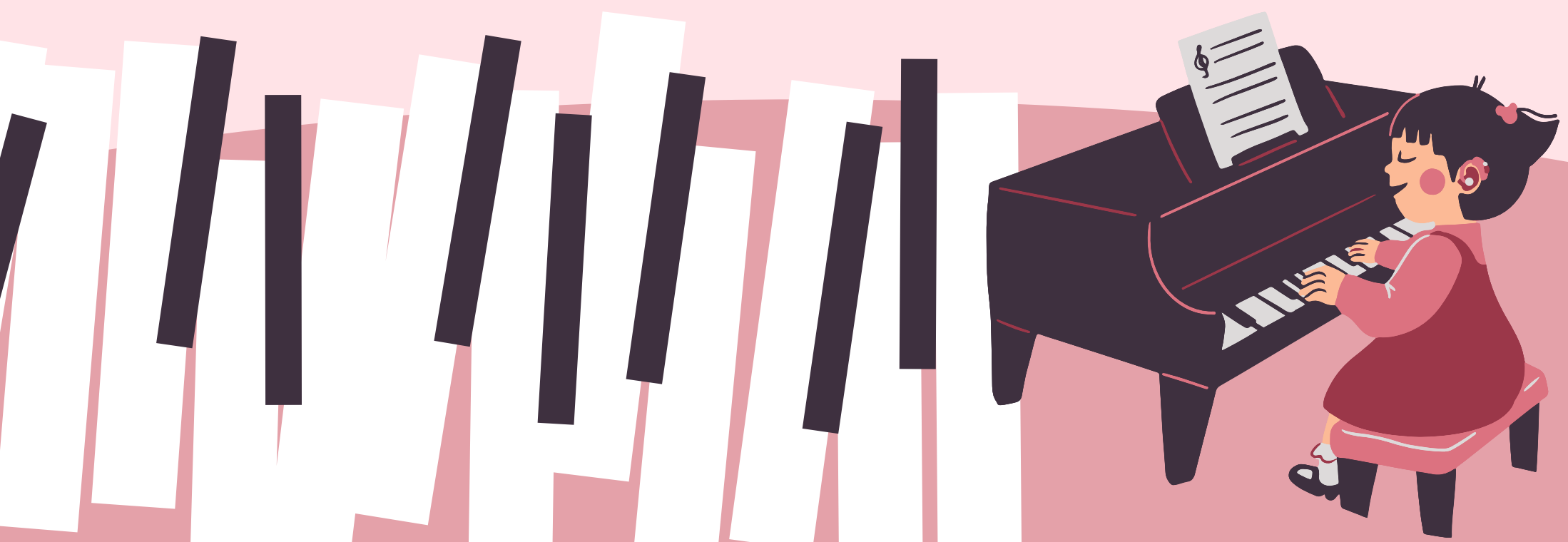
對象：居住在公屋或劏房的6-9歲兒童

名額：5位

地點：明愛葵涌居民互助中心

內容：專業鋼琴導師教授小朋友基礎鋼琴知識，
並透過生動的節奏遊戲，讓小朋友學習
樂理知識

收費：全免



有興趣報名參加者，請致電中心：

2337 1037 或 WhatsApp: 6018 5994 報名！

媽媽夜間肌力訓練 及伸展班(3)

日期：17/11、24/11、1/12、8/12
及 15/12

時間：晚上7：30-8：30

名額：10人

對象：居住在葵涌區公屋及劏房的媽媽

地點：本中心

內容：由專業導師教授正確訓練動作，
一同運動強身健體！

收費：\$30



媽媽普拉提球肌力 訓練班(2)

日期：11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12
及16/12(星期二)

時間：早上11:00-12:00

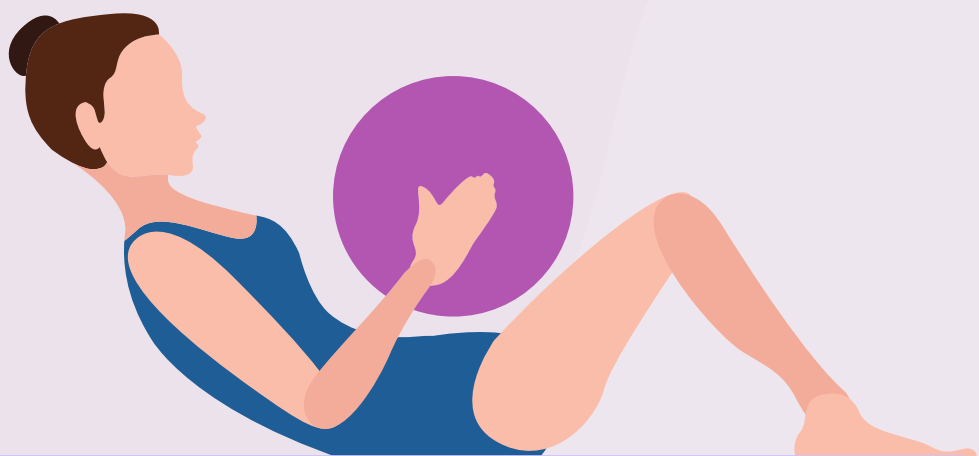
對象：居住在葵涌區公屋及劏房的媽媽

人數：8位(新參加者優先)

地點：本中心

內容：專業導師教你用普拉提球來提升身體的控制力和加強深層肌肉的調動，又可以緊緻大腿、手臂的線條達到瘦身塑形的效果。

收費：\$30



有興趣報名參加者，請致電中心：

2337 1037 或 WhatsApp: 6018 5994 報名！

媽媽的彩色me time

繪畫班(2)

日期：19/11，26/11，3/12，10/12(星期三)

時間：早上10:30-12:30

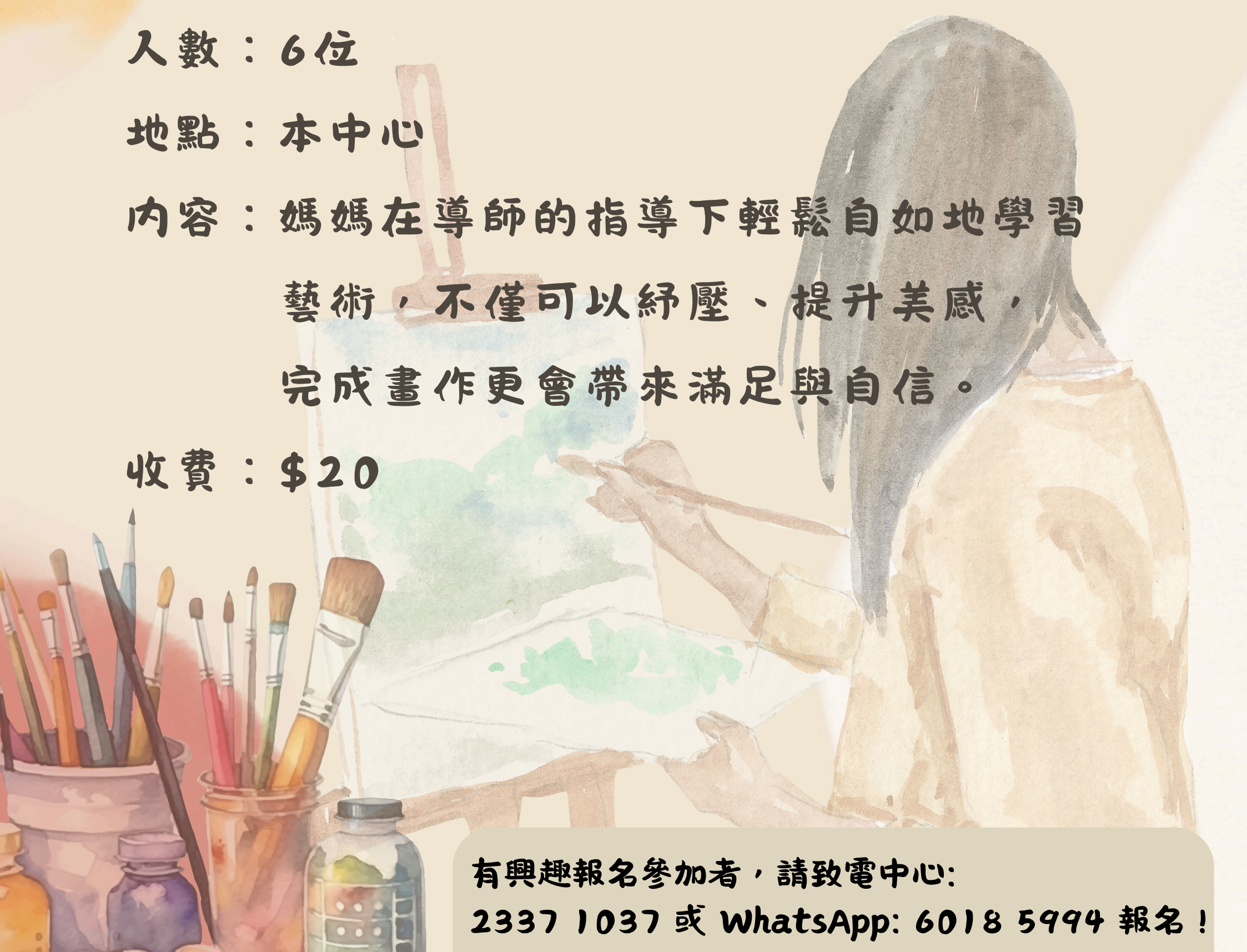
對象：媽媽（新參加者優先）

人數：6位

地點：本中心

內容：媽媽在導師的指導下輕鬆自如地學習
藝術，不僅可以紓壓、提升美感，
完成畫作更會帶來滿足與自信。

收費：\$20



有興趣報名參加者，請致電中心：

2337 1037 或 WhatsApp: 6018 5994 報名！



明愛葵涌居民互助中心
Caritas Residents Mutual Help Centre-Kwai Chung



媽媽手工皮革 工作坊(2)

日期: 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (星期四)

時間: 早上10:30-12:30

對象: 媽媽 (新參加者優先)

人數: 6位

地點: 本中心

內容: 在導師的指導下, 學習裁皮技巧、
紙樣運用、縫孔製作, 製作獨一無二
的咭片套和散錢包

收費: \$40

