

晚报老年大学新学期招生启动啦! 来看看您要报哪几门课程

新学期将于明年2月24日开学,学位有限,报名从速

想要报名参加株洲晚报老年大学学习的中老年朋友们注意啦,老年大学新学期将于明年2月24日正式开学,即日起至明年2月21日招生,面向社会接受报名。因学位有限,班级人数招满即止,晚报将不定期刊登学位剩余情况。

请有意报名的朋友携带身份证、两张免冠1寸照片到株洲晚报218室现场报名,报名缴费成功即保留学位。本学期,株洲晚报老年大学依然为新老学员准备了公益课程和福利,并呈现三大变化。

变化1 3门公益课程免费学

新学期,大湖塘社区联合晚报老年大学将送出国学、陶笛、香道三门公益课程给新老学员,送课力度超过上学期。本次公益课程还将沿用上学期的学习模式,即预交220元,报名参加任何一门公益课程学习,学员在一学期内全勤参与学习,将于课程结束后退还所有上课费用。学员每缺课一节,扣除10元学费。

国学:主要教授论语、弟子规和诗词等。

陶笛:目前世界上流行的一门吹奏乐器,其主要特点为体积小,易学,便于携带,音色唯美、细腻、悠扬。

香道:中国香文化源远流长。早在先秦时期,香料就被广泛应用于生活,好香不仅芬芳,使人心生欢喜,而且能助人达到沉静、灵动的境界。在防病养生方面,早在汉代,名医华佗就曾用丁香、百部等药物制成香囊,悬挂在居室内,用来预防疾病。

变化2 享受三重福利

新学期,晚报老年大学将联合天虹商场、中国银行株洲市长江南路支行、省直中医院以及相关职能部门开展更多公益活动,送出更多的福利。

福利1:报名成功的前400名学员将获赠价值368元的天虹购物优惠券。

福利2:报名成功的学员,可参加由晚报老年大学与中国银行株洲市长江南路支行联合推出的学费优惠活动,具体细则可到报名现场咨询。

福利3:新学期,晚报老年大学将携手省直中医院打造健康大讲堂,开设中医养生以及老年人常见疾病预防讲座。

变化3 课程更加注重趣味性

晚报老年大学在本学期新开设旗袍走秀、瑜伽、八段锦等课程,根据报名学员的需求,还将增开更多中老年人喜欢的课程。2019年,晚报老年大学创新课堂教学方式,开展了户外手机摄影、太极拳户外教学、形体身韵户外展示等课程,受到了学员的一致好评。2020年,晚报老年大学还将开展互动小游戏、研学旅行更多活动,进一步增强课堂的趣味性,让每一位学员都能收获更多快乐。

(记者 王烽 通讯员 杨沅珍 梁绍妮)

咨询电话:
13107330467/15973306905(段老师)
13873300377(王老师)
报名地点:株洲市天元区新闻路株洲晚报218室
报名时间:周一至周五上午9:00-11:30,下午2:30-5:30

2020年株洲晚报老年大学大湖塘分校春季课程安排表

课程	课时	授课时间	教师	收费标准	人数	上课地点
智能手机与摄影	16节课	周一上午09:00-10:00	段丽君	220元/人	25人/班	多媒体室
旗袍走秀入门班	16节课	周一上午8:30-10:00	戴娅莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
旗袍走秀入门班	16节课	周一上午10:10-11:40	戴娅莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
太极拳基础班(六字诀八段锦)	16节课	周一下午14:00-15:30	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
拉丁舞基础班	16节课	周一下午15:40-17:10	钟志湘	220元/人	20人/班	舞蹈室
剪纸入门班	16节课	周一下午15:00-16:30	凌向东	220元/人	35人/班	多媒体室
民族舞基础班	16节课	周二上午8:30-10:00	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
形体身韵入门班	16节课	周二下午14:00-15:30	翟莹	220元/人	20人/班	舞蹈室
陶笛入门班	16节课	周二下午13:30-15:00	易承芳	公益课	20人/班	音乐教室
曳步舞基础班	16节课	周二下午16:00-17:00	郭春	220元/人	20人/班	舞蹈室
葫芦丝入门班	16节课	周二下午13:30-15:00	龙传芳	260元/人	30人/班	多媒体室
葫芦丝提高班	16节课	周二下午15:10-16:40	龙传芳	260元/人	30人/班	多媒体室
绘画提高班	16节课	周三上午08:30-10:00	张澄光	300元/人	30人/班	多媒体室
绘画入门班	16节课	周三上午10:10-11:40	张澄光	300元/人	30人/班	多媒体室
太极拳提高1班(八法五步)	16节课	周三上午08:30-10:00	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
太极拳提高2班(八法五步)	16节课	周三上午10:20-11:50	刘曼华	220元/人	20人/班	舞蹈室
声乐合唱提高班	16节课	周三下午13:30-15:00	钟有艳	220元/人	40人/班	音乐教室
声乐合唱入门班	16节课	周三下午15:10-16:40	钟有艳	220元/人	40人/班	音乐教室
国学	16节课	周四上午9:00-10:30	郑惠萍	公益课	20人/班	多媒体室
书法	12节课	周四下午15:00-16:30	马立明	300元/人	30人/班	多媒体室
瑜伽入门班	16节课	周四下午14:30-15:45	张琳	220元/人	20人/班	舞蹈室
香道入门班	12节课	周四下午15:00-16:30	潘璐丹	公益课	20人/班	多媒体室
剪纸提高班	16节课	周五上午08:30-10:00	凌向东	220元/人	30人/班	多媒体室
形体身韵提高班	16节课	周五上午08:30-10:00	戴娅莉	220元/人	25人/班	舞蹈室
旗袍走秀基础班	16节课	周五上午10:10-11:40	戴娅莉	220元/人	25人/班	舞蹈室

备注:1.以上课程按招生人数会有微调;2.学习所需学具自备;3.公益课程免费,预交220元,学期内全勤参加课程学习,课程结束后退还所有上课费用,学员每缺课一节,扣除10元学费,公益课程名额有限。

省直中医院: 携手晚报老年大学打造“健康大讲堂”

生姜、红枣、黄芪、党参、太参熬制后可治疗感冒,阴虚体质可定量食用番茄、菠萝、猪肉、鸭肉等食物,血虚体质可定量食用胡萝卜、黄鳝、花生……12月5日,在株洲晚报老年大学大湖塘分校,省直中医院教授曾梅带来了一堂干货满满的“食疗与养生”讲座,受到了广大学员和社区居民的高度评价。

讲座现场座无虚席,曾教授从中医辨体质、传统饮食养生的方法和特点、临床常见病症食疗等方面进行了详细讲解。讲座上不少学员纷纷提问,曾教授均进行了详细解答。“要想身体健康,不生病或者少生病,首先要有科学预防疾病的意识,然后通过学习健康管理知识,养成良好的生活习惯,食疗发挥的正是这样的作用。科学营养的膳食搭配可以让我们的身体更加健康。”曾教授说。

“膳食搭配学问真大!”家住大湖塘社区的谭阿姨告诉记者,讲座着实让她长了不少知识。

晚报老年大学相关负责人介绍,此次讲座是学校与省直中医院打造“健康大讲堂”的第一次活动,主要是为了更好地服务中老年人,展现学校和医院的社会担当。

据了解,省直中医院将会提供强大的师资队伍,针对中老年人常见疾病定期开展不同主题的讲座。目前,该院已经提供了教室用于晚报老年大学教学,接下来,双方将会针对中老年人的健康需求,开展更多合作。

当天,株洲晚报老年大学还邀请了医生来校义诊,为学员量血压、测血糖、把脉,为学员的健康管理提供服务。

(记者 王烽)



你未必光芒万丈
但始终温暖有光

益起来聚精彩



一张体育彩票的能量或许微小,但千万张体彩汇聚起来,足以让温暖生生不息。截至目前,体彩累计筹集公益金超5000亿元,为社会公益事业和体育事业做出了积极贡献。未来,体彩希望仍与您一起传递公益温暖。

更多详情请登录:中国体彩网 www.lottery.gov.cn

公益体彩 乐善人生