

16 社区报道

CCACC中心四季排舞班开班了 欢迎报名

关于社团

四季健身俱乐部成立于2019年,是CCACC中心旗下的文化休闲俱乐部之一。本俱乐部以排舞来帮助会员提高大家的健身水平。在排舞中常见的不同舞步和节奏,不仅可以提供适度的锻炼,而且还有助于减轻压力、增加体力,调理身体以及增加肌肉的张力和协调性。排舞除了提供有氧运动所带来对身体健康的好处,同时还提供机会让我们参与正当社交和社区活动。本俱乐部为大家创造结识新朋友和结交好朋友的优良环境。欢迎对排舞有兴趣的新朋友来免费试课。

本排舞班适合高初学者到简单的中级水平

费用:

每堂课共两小时,\$5/每堂课;全期十堂课;全期每人\$50

也欢迎 Drop In, 请与我们联系

活动时间

上课时间:

星期五,下午6:00至晚上8:00

地点: CCACC活动二厅147室(镜面墙)

联络资料

指导老师:卓秀敏

电子邮件:helenni2018@gmail.com

电话:240-832-1763

联系人:张满妹

电子邮件:cpa.denise@gmail.com

电话:301-519-3924

欢迎参加CCACC中心养生瑜伽班
9月7日开班

上班族们长期伏案工作,容易造成肩颈背紧张、肌肉僵硬的情况。美京华人活动中心CCACC的员工与社区朋友们组成了中心养生瑜伽班,让辛苦一天的工作人员下班后,一起练习瑜伽,一方面放松身心、缓解长期伏案造成的不适,一方面给同事们建立一个交流,切磋健康与养生的知识环境。

中医有一句话:"筋软一寸,寿增十年"。本瑜伽班本着健体强身的宗旨,让大家能在工作压力下,适当练习瑜伽,达到身心的健康,身型的优雅,身体的健康和心态的年轻。在这里我们可以抛开所有的紧张、烦恼和不安,由内而外地去关注身体,并通过瑜伽体式了解自己。

我们都知道瑜伽是借助体式来认识自我,这个过程可以通过肌肉的力量与伸展的平衡,进而达到心意的稳定、专注、自信和勇气,强身健体,内外兼修。中心瑜伽班将会请有教学经验的老师,从初级入门开始带领大家安全而健康的练习。

中心瑜伽班的时间是每周二,下午五点至六点,地点为中心总部9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877。有兴趣的社区朋友们,想要了解详细信息,请电邮ccacc.yoga@gmail.com,或电话301-820-7200分机8114。欢迎大家踊跃参加,一起健身。CCACC中心养生瑜伽班期待您的到来!

以筝会友 乐趣无穷

——美京华人活动中心古筝班开始接受报名

美京华人活动中心2021年秋季古筝班基础课程已经开始接受报名。非常欢迎古筝爱好者或有兴趣学习古筝但没基础的朋友们,由零学起,齐来寻找学筝的乐趣!

古筝作为中国传统乐器,声音悠扬悦耳,入门容易,没有年龄界限。无论是孩子、成人或者老人,都能很好掌握这门乐器,让美妙的音乐从你指间流出。古筝有着两千多年的悠久历史,一直以来是用来抒怀的乐器。当中有大家熟悉的筝曲包括《春江花月夜》和《高山流水》,曲中有鸟语花香扑面而来,也有日月山河悠悠无限的意味。

CCACC古筝班的老师黄丽婵女士多年来在美京义务教学,经验丰富,热心于古筝艺术的推广和普及,并根据学员的不同程度分了基础班和延续班。基础班适合从未接触古筝的人士学习基础乐理、基本指法和一些简单歌曲。延续班让完成基础班的

同学继续学习新曲目。每年班上有在读学生利用课余时间来培养课外兴趣;有各个行业的专业人士在工余学筝来陶冶性情、舒缓压力;有退休的老人家学筝自娱,既丰富晚年生活,也加强大脑记忆。学员有女性也有男性,大家以筝会友,乐趣无穷。

中心古筝社2021年秋季古筝课程

日期:9月18日开始

时间:每逢星期六下午五时至六时上课

全期12堂课(由于疫情,8堂为网课,4堂在CCACC教室上课)

学费:合共\$120(美京会员\$80)

联系:欢迎有兴趣学筝的朋友来电留言,我们会尽快联络你。查询和报名请联络黄丽婵老师 703-821-7898,或电邮wonderfulduet@yahoo.com。



時間 每週二 5:00 pm-6:00pm (9月7日開班)

地點 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

聯繫方式 請電郵ccacc.yoga@gmail.com
或電話301-820-7200 分機8114

美京華人活動中心

<https://www.ccacc-dc.org>



CCACC 古筝班的老师黄丽婵女士(左四)正在给学员上课(照片摄于疫情前)



8月23日,美国药物管理局通过辉瑞疫苗全面授权。这个消息,让很多对疫苗有疑虑的民众放心许多。

最近,CDC更新了新冠疫苗的指引,建议中度至重度免疫功能低下的人接受额外的剂量。这包括有以下情况的人:

- 一直在接受针对肿瘤或血液癌症的癌症治疗者
- 接受器官移植,正在服用抑制免疫系统的药物
- 在过去2年内接受过干细胞移植或正在服用抑制免疫系统的药物
- 中度或重度原发性免疫缺陷(如DiGeorge综合症、Wiskott-Aldrich综合症)
- 晚期或未经治疗的HIV感染者
- 使用高剂量皮质类固醇或其他可能

抑制免疫反应的药物进行治疗者

人们应该与他们的医疗保健提供商讨论他们的健康状况,以及他们是否适合接种额外的剂量。

CCACC将继续不遗余力的为疫苗做推广。我们的义工与疫苗大使会继续深入社区,为对疫苗有疑虑以及取得疫苗有困难的社区人士扫除障碍。为了方便民众,我们每周五下午会提供新冠疫苗接种。有兴趣者,请填写下列问卷。我们的工作人员将于每周三后与你联系,确定疫苗接种以及填写登记信息。

为了鼓励更多未接种新冠疫苗的人士接受疫苗,今年8月份开始,CCACC将赠与在CCACC疫苗接种站完成两针新冠疫苗的社区居民\$50礼卡。该项目受惠者仅限前150名。先到先得。该资金赞助由联邦健康资源与服务署(HRSA)提供。

然而,我们为有困难接受疫苗注射的居民服务的使命并没有结束。8月27日起,我们将于每周五下午1-4 pm,为有需要的民众继续提供疫苗接种。有兴趣的居民,还没有打第一针的民众,请在下列表格上填写您的信息。我们将与您联系,尽快完成疫苗接种。

CCACC 新冠信息更新:
CDC 建议免疫力低下者尽快接种第三针

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdjDZp0y6g91TfM0oiqD4s5--djQ4k-XepQqTdop_q5LrGvag/viewform 或扫以下二维码登记:



完成两针新冠疫苗; 获\$50礼卡

每周五下午1-4 PM

从8月起,在CCACC接种两剂新冠疫苗者,可获得\$50礼券。资金赞助由HRSA提供;仅限前150位疫苗接种者

扫描下列二维码或致电301-663-1375

9318 Gaither Road, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877
电话:301-663-1375; 传真:301-663-0983
欢迎访问我们的网站: [CCACCHealth.org](https://www.ccacc-dc.org)

最近,很多社区居民想我们询问新冠加强针(Booster Shot)的信息。由于目前加强针是建议完成第二剂新冠疫苗的八个月以后施打。这样,预计大部份的社区居民会在10月中下旬开始施打加强针。如果您希望在CCACC接受新冠加强针,请填写下列预约表格,一旦有疫苗供应,我们将会联系您:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyT1vX3ovNQMJL_3rlQmJHGFZH1wv1m7Dx1CZljHkIFez5Q/viewform 或扫以下二维码登记:

