

智能手机不会用? 我们教您掌握它

上周,本报刊登了沈阿姨只上了一堂英语课,就能轻松用英语问候的文章,让许多中老年朋友津津乐道,纷纷报名要和沈阿姨上同一个班,学习热情高涨。和英语班一样,《宁波老年》康乐老年俱乐部联合启华教育推出的老年培训班中,智能手机班报名人数也很多,微信、拍照、美图秀秀……这些在年轻人中热门的软件,咱们的中老年学员也学得饶有兴致。



老师教的认真,学员听得仔细

智能手机现学现用

有了智能手机,却只能打打电话,实在是可惜了。为此许多中老年朋友走进了手机培训班,准备开启智能生活的新技能。上周五,是本期手机班的第五堂课,小教室内坐的满满当当,学员们一边认真听着老师的讲解,一边齐刷刷地拿着手机,兴致勃勃地摸索着。

自拍要怎样才能更加的美? 拍出来的景色如何裁剪更加好看? 拍好的照片怎么发送出去……年轻人一气呵成的动作,对我们的学员还是有点难度,老师则针对他们的特点耐心地将步骤分解,一个个地解决他们的问题。

上课期间,更为热闹的是老师为本班学

员特别创建的微信群,每讲完一个步骤,老师都会让学员将现场学的技巧学以致用并上传作品,然后一一点评。原本一个小时结束的课,拖了半小时才下课,课后学员们还舍不得离开,围着老师询问使用手机过程中存在的问题。

“这一堂课的收获真大,以后给朋友发微信不只有语音,还有美美的自拍和好看的风景图了!”刚上完手机课的顾阿姨开心不已。已经70多岁的顾阿姨对智能手机很感兴趣,“这里特别好,可以系统地学,老师很亲切很有耐心,我现在微信和拍照已经用的蛮好嘞。”

老年培训班持续招生中,每课时仅15元

目前,《宁波老年》康乐老年俱乐部联合启华教育推出的老年培训班,还在持续招生中,手机班、英语班以及其他课程均可正常报名,欢迎45岁-75岁的中老年朋友参加。为满足不同读者的时间,各培训班可滚动开班,满10人开班,可中途插班,满班20-30人。

每班每期150元,每期10次课时,每周

每班一次课程。对于一次性报两个班及以上的学员,每班可优惠10元。为了鼓励大家的到课率,我们也推出了全勤奖奖励。一学期之内,全勤且无迟到现象,第二期优惠10元。推荐老友报名成功的学员,每推荐一人,即可获得10元/人的现金奖励。表现优异者,每年提供至少一次舞台演出机会。

记者 徐益霞

■报名信息

一、舞蹈形体类

拉丁班:周三10点15分-11点15分
课程简介:拉丁舞步基本启蒙,双人舞步伐学习,提升肌肉群力量,锻炼身体。

民族舞班:周四10点15分-11点15分
课程简介:傣族舞,新疆舞,古典舞学习。

二、修养身心类

书法班:周二13点半-14点半
课程简介:硬笔书法(铅笔/钢笔),各种字体学习。

手工班:周三13点半-14点半(每期另收取一定成本费用)

课程简介:剪纸,超轻粘土泥塑等。

水墨画班:周四13点半-14点半
课程简介:以墨为原料,浓墨,淡墨,湿墨,以山水的形式展示;从启蒙开始一点点学习绘画理论。

三、生活技能类

烘焙班:周二10点15分-11点15分(每期另收取一定成本费用)

课程简介:纸杯蛋糕;动物饼干;蛋挞;蔓越梅饼干;糖霜饼干;各式蛋糕制作。

手机班:周五10点15分-11点15分
课程简介:微信入门;拍照软件使用。

英语班:周五13点半-14点半
课程简介:旅游英语启蒙,解决旅行中的各种麻烦事。

报名电话:87167337(周一至周五上午9点-下午5点)

上课地址:鄞州区天童南路1088号环球银泰城4楼未来书店内

公交线路:101路 151支线 178路 186路 188路 633路 633夜间线 666路 668路 669路 861路 环球城站下车

6月6日嵊州团还有少量空位 想看瀑布想听戏抓紧预订

6月6日,2018年康乐老年俱乐部会员旅游团将前往嵊州,目前还剩下几个名额,数量不多,有兴趣的读者们请赶紧拨打报名热线。

嵊州游日程主要包括游览百丈飞瀑和崇仁古镇。百丈瀑布深藏于崇山峻岭中,是一处鲜为人知的秘境。景区内山高峰险,植被茂密,常年飞流直泻。百丈峡谷中飞出九条瀑布,气势磅礴,蔚为壮观。崇仁古镇距离嵊州市区西北约18.5公里,背倚五龙山,长善溪穿镇而过。位于古镇西北的“方井”是嵊州境内目前发现年代最久远的古井,井旁有一石碑刻有“赤乌二年(239年)”字样,可见早在三国时期,这里已经有先民居住。随后前往女子越剧发祥地施家岙村,有机会可以与当地戏剧班切磋,听戏唱戏两不误,适时集合返回宁波温馨的家。

本次2018年会员套餐包括卢宅、义乌一日游,嵊州一日游,永康盘龙谷、大陈古村慢生活体验、圆周长城一日游三种线路,价格相当实惠,一日游市场价150元/条,会员价100元/条;3条套餐价只需300元。对比市场价,套餐价优惠了150元。此外,您可以按照喜好选择线路数量。

一日游费用包括全程空调旅游车、行程所列首道景点门票以及全陪导游服务。还有少数路线价格已含餐费。如多人小团体报名,只需一人拥有2018年度康乐老年俱乐部会员证即可全员享受优惠。由于这次价格已是特惠价,70周岁以上老年人无其余优惠。

2018年会员旅游套餐持续时间至12月,7、8月如因高温天气、台风原因等不可抗力因素,行程会相应延迟。值得注意的是,套餐中3种线路都可接受预约报名。考虑到许多读者去的路线、月份不统一,但发团需满足50人,工作人员也已尽量协调,希望已经报名的各位读者耐心等待。

日前,位于永寿街6号的《宁波老年》读者服务中心正处于装修阶段,所以请各位报名旅游套餐的读者务必先拨打报名热线预约,以免跑空。

报名热线:87167337

记者 徐丽文

入夏抓紧尝“三鲜”

古时天子率公卿大夫在都城南郊举行迎夏之礼,并着朱衣,以符夏为赤帝之意,同时以生肉、鲜果、五谷与茗茶祭祀古帝。此习俗流传至民间,便有立夏尝新之举。后来慢慢发展成立夏尝三鲜的习俗。立夏尝三鲜又称为“立夏吃三鲜”或“立夏见三新”。

地三鲜:蚕豆、蒜薹、黄瓜

蚕豆:蚕豆富含钙、镁等营养素,有助增强记忆、保护大脑。

蒜薹(南方部分地区称之为蒜苗):此时正值蒜薹大量上市,其营养成分比较均衡,特别是所含的不溶性纤维很高。

黄瓜:黄瓜是不少人初夏开胃的首选。它是含水量最高的食物之一,能很好地补充体液。

树三鲜:樱桃、枇杷、杏子

樱桃:樱桃是夏季最早上市的水果之一,其含铁量很高,同时还含有较多的维生素C和少量的有机酸,能提高肠道对铁的吸收率。

枇杷:进入5月,水果摊开始出现金灿灿的枇杷了,它富含人体需要的多种维生素和钙、磷、铁、钾等多种矿物质。

杏子:杏子也在立夏之后上市,民间有“端午吃个杏,到老没有病”的谚语,常吃杏子可提高人体的免疫功能。

水三鲜:黄鱼、河虾、鲥鱼

黄鱼:目前,黄鱼等临近产卵期的鱼是夏季的首选。黄鱼富含蛋白质、不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2以及多种矿物质。尤其值得一提的是,黄鱼富含微量元素硒,硒是人体必需的营养素,具有抗氧化作用。

河虾:河虾含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质。虾比其他肉类纤维细,水分多,所以口感细嫩,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用。

鲥鱼:鲥鱼富含蛋白质,且易于消化吸收,是肝肾、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。 记者 陆麒雯