

## 欢迎浏览本中心首期通讯!

在我们的邻里中心有许多社交及团队支援小组，欢迎您今天就来尝试体验一下这些小组的活动!

不幸的是，眼下我们只能继续闭馆。我们社区中的许多成员被阻断了与外界社会的联络，包括以往常去活动的场所。

因此，我们正在想方设法让我们的社区居民保持联络。在此我们让大家了解本中心在网上继续教授各种课程，组织各种活动。

如果您有兴趣，请致电 9548 3311 或电邮至 [info@knh.org](mailto:info@knh.org)

另外我们的网页上也有所有课程活动的细：[www.knh.org.au](http://www.knh.org.au)

我们希望在未来的数月中为持续营建我们的社区，为大家提供服务，更期待能尽快重新开馆并见到您!

Kerrie Rd 邻里中心全体成员 ☺

### Laura 简介

Laura 在本中心工作了两年半，最近被任命为本中心负责人。她喜欢和本地居民见面，一起商讨如何营建中心，组织并扩展各项活动。左面这张照片拍摄的是她很想去的海边。希望情势快快好转，出州旅行成为可能 ☺



Whitehaven Beach, QLD

## 网授瑜伽 - 周六上课

Nicky 老师的目标是让您感到愉快，受到关爱

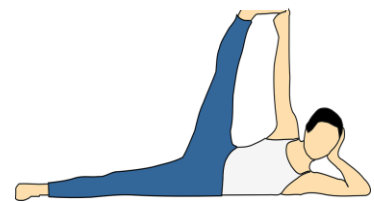
Nicky 在 Byron 中心完成她的瑜伽培训。她所教授的缓慢瑜伽可以按您的需要富有挑战性或者非常柔和!

每次从深度热身开始，让各个关节僵硬的胫骨韧带松展开来，最后以一些拜日式结束。站立式会有助于提升平衡与力量，这也是该课程的核心；而软垫动作则帮助增加柔韧性，尤其对腿筋和脊椎有利。

上午 9:15 - 10:15

## 社区呼唤

我们正在寻找本地区乐意参与社区活动的人士。如果您有兴趣与当地居民有更多接触，一同商议、分享、协作、参与有益于公众的活动项目，请与我们联系，期待听到您的声音！与您相见



### 2020 年第 3 学期其他网授课程:

- 瑜伽
- 普拉提
- 冥想
- 力量训练
- 法语初级、中级及会话太极 & 尼亚- 初级法语
- 儿童美术 (5-7 岁 & 8 岁以上)
- 意大利烹饪
- 游戏小组
- 大众意大利语

- 英语会话
- 就业准备

