# 海淀工人文化宫“感遇盛夏”公益大讲堂第二期系列课之“再约健康”线下课活动

为全面贯彻落实党的十九大提出的“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的要求，大力推进《全国社会心理服务体系建设试点2021年重点工作任务》，为促进人民群众身心健康，维护社会和谐稳定，海淀工人文化宫计划于2022年7-9月开办“感遇盛夏”公益大讲堂第二期之“再约健康”线下系列课。本期线下系列课程将向全区广大工会会员免费提供文学艺术类、健康运动类、睡眠与心理等课程，现就有关情况和事项通知如下：

一、活动对象：

会员关系在海淀区的持工会会员互助服务卡的工会会员；

二、报名时间：

2022年7月11日9点至2022年7月16日12点（需要在12351网站或APP上预订报名才能参加活动）；

三、培训时间：

2022年7月18日至2022年9月30日，具体课程时间详见培训课程内容，每次课程约2小时；

四、培训地点：

海淀工人文化宫教室（万柳华府北街2号）；

五、培训形式：

现场授课（运动类课程为线上线下同时授课）；

六、培训课程内容：

每系列课程数不同，有的课程持续时间较长，请会员根据自身情况进行预定报名。

七、参与方式：

会员关系在海淀区总工会并且持有工会会员互助服务卡的会员可以通过工会12351手机APP客户端会员活动入口或者登录12351职工服务网（www.bjzgh12351.org）选择【海淀工人

文化宫“感遇盛夏”公益大讲堂第二期系列课之“再约健康”线下课活动】进行报名预定，预定时间：2022年7月11日9点至2022年7月16日12点，每名会员仅可选择一个课程进行报名预订，11种课程共285个名额，先报先得，报完为止。为了做好疫情防控，本次活动无需验证，预订成功即为报名成功。报名成功的会员请务必准时参加课程，如多次无理由不参加课程，将失去后续活动报名资格。

八、其他事项:

1、活动咨询电话：陈德龙，张雅菲，胡亚珂 82568326（工作日9:00-17:00）。

2、为照顾更多职工需求，针对距海淀工人文化宫较远的海淀区会员单位，可结合实际情况设专场培训，除上述课程外还可报名植物微景观、传统宫灯、卯榫工艺、龙凤花鸟字、礼节礼仪等课程。专场培训的参加人数在30人及以上，请有专场培训需求单位提前两周与我单位联系。

3、疫情防控期间请大家做好个人防护，在活动中避免人员聚集，保持1米的安全距离，谢谢大家的支持与理解。

课程安排及介绍：

1、国画系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月18日开始，每周一14:00-16:00，302教室

课程简介：国画相关知识与实际运用。

上课用品需自备：

① 兼毫的毛笔大（笔锋长5cm）、中（笔锋长3～4cm）、小号（笔锋长1.5～2cm）各一支、墨水；

② 三尺生宣宣纸与羊毛画毡（60\*80cm）；

③ 镇尺、国画颜料、调色盘、笔洗。

2、书法系列课程（颜体书法，共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月19日开始，每周二14:00-16:00，302教室

课程简介：书法教育主要是培养学员书写的兴趣！了解中国博大精深的传统文化和历史，和文字的演变！提高学员的书写能力，观察力和读帖能力， 和对书帖的理解能力，是对我国悠久历史和灿烂文化的传承。学员每完成一件属于自己的书法作品，所收获的不仅仅是自信心！更是成就感！

上课用品需自备：

① 毡布60x80厘米（最好一面有米字格）；

② 中号、小号兼毫或羊毫毛笔各一支；

③ 墨汁、砚台、镇尺；

④ 宣纸为三尺以内；若选字帖，请根据自己的喜好重点选。

3、太极系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月20日开始，每周三14:00-16:00，402教室

课程简介：所谓太极即是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。其中的太极即为天地未开、混沌未分阴阳之前的状态。易经系辞：“是故易有太极，是生两仪”。两仪即为太极的阴、阳二仪。“太极”是易学的基本概念，最初见于《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”同时与“大衍筮法”相关，即《上系》所载：“大衍之数五十，其用四十有九。分而为二以象两，挂一以象三，揲之以四，以象四时，归奇于扔以象闰。五岁再闰，故再扐而后挂……是故四营而成易，十有八变而成卦。”围绕大衍筮法，历代以不同侧重对太极的哲学涵义进行了探索。

4、葫芦丝系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月21日起，每周四14:00-16:00，302教室

课程简介：葫芦丝，又称“葫芦箫”，是云南少数民族乐器，葫芦丝发源于德宏傣族景颇族自治州梁河县，主要流行于傣、阿昌、佤、德昂和布朗等族聚居的云南德宏、临沧地区，富有浓郁的地方色彩。常用于吹奏山歌、农曲等民间曲调。

葫芦丝可分为高、中、低音三种类型。其音色独特淳朴，外观朴实、精致，简单易学，受到许多音乐爱好者的喜爱。

上课用品需自备：需要自备一款适合自己的葫芦丝。

5、手机摄影系列课程（共50个名额）

开课时间与地点：2022年7月22日开始，每周五14:00-16:00，302教室

课程简介：讲解手机拍摄的曝光控制及对焦技巧，从构图上讲解手机花卉，建筑，全景，街拍、静物、人文纪实等各类题材主题摄影的原理及技巧，掌握拍摄手法，手机摄影不同用光原理及技巧，掌握顺光，逆光，测逆光等拍摄手法，同时结合光线与构图，从新颖的角度来拍摄最美的一面，改变常规的思维方式，老师30余年的摄影经验同大家进行分享。

6、彩铅画系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月23日起，每周六14:00-16:00，302教室

课程简介：理解绘画的基本原理，学习绘画的基础技法，通过临摹和写生练习，熟练使用彩色铅笔工具，掌握对生活中喜闻乐见的美好事物自由描绘的能力，培养能够投入到日常生活中的绘画兴趣爱好。

上课用品需自备：

自动铅笔、橡皮、彩色铅笔套装（24色、36色、48色任选其一）、素描纸、8k速写板、纸胶带、转笔刀

7、京剧系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月24日起，每周日14:00-16:00，302教室

课程简介：京剧的历史发展，唱段学习与互动交流。

8、睡眠与心理系列课程（共30个名额）

开课时间与地点：2022年7月20日起，每周三14:00-16:00，302教室

课程简介：特邀知名专家亲临现场指导，以团体训练的方式进行开展，普及正确的养生知识和方法，从吃、睡、动、想四个方面体验维护健康的方法。

9、瑜伽班（5个名额）

开课时间与地点：2022年7月18日起，每日12:00-14:00， 402教室

课程简介：瑜伽（英文：Yoga，印地语：　　　）是一个汉语词汇，最早是从印度梵语“yug”或“yuj”而来，其含意为“一致”、“结合”或“和谐”。瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养心方法。

10、亲子运动（10个名额）

开课时间与地点：2022年7月18日起，每日17:30-19:30, 402教室

课程简介：少儿舞蹈、亲子舞蹈、少儿武术、亲子体能等

11、全民健身（共10个名额）

开课时间与地点：2022年7月18日起，每日10：00-12：00，402教室

课程简介： 减脂训练营是采用运动减肥为主的形式进行减肥的封闭式运动减肥机构，运动减肥是最科学、健康的减肥方法，肥胖者通过一定的有氧体育运动，使其消耗身体多余脂肪，促进新陈代谢，达到运动减肥的目的。

北京市海淀工人文化宫2022-07-01