

# 美京健康医疗中心为社区居民提供流感疫苗接种服务

随着夏天悄然过去,我们逐渐感受到秋天的凉爽气息。然而,秋季却是每年的流感高发季节。这个时期的流感病毒活跃,给我们的健康带来了一系列挑战。因此,美京健康医疗中心将为社区居民朋友们提供流感疫苗接种服务。为保护自己和社区的健康,我们鼓励大家积极预防秋季流感,接种流感疫苗,提高自身的免疫力。

**社区流感疫苗接种信息**(接种时请带上您的保险卡和ID卡):

1.2023年9月12日(星期二)下午3:00至下午6:00

美京博雅苑 CCACC Academy (9400 Key W Ave, Rockville, MD 20850)

2.2023年9月16日(星期六)下午1:00至下午3:00

美中实验学校 Richard Montgomery High School (250 Richard Montgomery Drive, Rockville, MD 20852)

3.2023年9月17日(星期日)下午1:00至下午3:00

希望中文学校 Winston Churchill High School (11300 Gainsborough Rd, Potomac, MD 20854)

4.2023年9月19日(星期二)上午10:30至中午12:30

德国镇常青社 Germantown Evergreen Club (18905 Kingsview Road, Germantown, MD 20874)

5.2023年9月22日(星期五)上午10:30至中午12:30

洛城常青社 Rockville Evergreen Club (1150 Carnation Drive, Rockville, MD 20850)

**流感疫苗接种费用:**  
免费:有保险者(需带上您的保险卡)或MCares项目参与者

注:不包括Kaiser以及HMO被保险人自费:

常规剂量 \$30  
高剂量 \$70

其余时间想要接种流感疫苗的民众,皆可至美京健康医疗中心进行疫苗接种。

地址: 9318 Gaither Rd, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877

电话:240-393-5950

邮箱:panasianclinic@ccacc-dc.org  
(撰文:CCACC 张馨允)

[以下附海报1张]

# 美京华人活动中心杨氏太极拳课程——与健康和谐相遇



無為而無不為  
太極名師任教

## 楊氏太極拳

美京華人活動中心

時間:每週日14:00-16:00PM  
地點:美京華人活動中心  
聯繫方式:Raleigh Liu 301-793-7949  
RaleighLiu@Gmail.Com

中心杨氏太极拳(CCACC Yang Tai-Chi Club),旨在帮助您实现身心的平衡,提高健康水平,以及探索中国文化的精髓。课程由资深太极拳老师指导,机会难得,无论您是初学者还是有经验的太极拳爱好者,都能够受益匪浅!

**活动详情:**  
课程时间:每周日下午2:00至4:00(课程总共50周,几乎全年无休)

开学日期:2023年9月10日  
上课地点:CCACC-Room109 大厅

参加资格:参与者必须成为CCACC会员

**课程内容:**  
1) 养生操:课程的第一部分为养生操,持续60分钟,旨在帮助您放松身心,增强身体柔软度,同时避免运动伤害。这一部分还包括重量训练,有助于保持重心,减少意外骨折。

2) 分班教学:第二部分持续60分钟,从最基本的动作开始。分为4个班,分别包括短拳、长拳、太极剑和综合练习,以便您根据自己的兴趣和水平选择。

**课程宗旨:**  
杨氏太极拳源自中国大陆,继承了传统的太极拳精髓。我们的课程采取“一招一式”的传统教学方式,注重“口、耳、心、身”的节奏,帮助学员建立太极的内功基础。我们不求速进,而是提倡浸入式的“自然健身”。课程秉承传统,并致力于推动太极文化在美国华府地区的发展。我们诚挚邀请您加入中心杨氏太极拳的课程,一同享受太极之美,养身强身,并探索中国文化的无限智慧。我们期待着您的参与!

如有任何疑问或需要进一步信息,请联系我们的负责人刘成中(Raleigh Liu)。  
联系方式:  
手机:301-793-7949  
电子邮件:RaleighL@Hotmail.com




## 古箏

美京華人活動中心

適合零基礎的入門學生  
讓您輕鬆體驗彈奏古箏

時間 9/9-12/16/2023 週六 3:30-4:30pm  
地點 美京華人活動中心 R226 (9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)  
報名請聯絡 黃老師 703-821-7898  
電郵 wonderfulduet@yahoo.com



## 社區流感疫苗接種

Get your flu shot at CCACC

- 9/12/2023 星期二 3-6 pm  
美京博雅苑 CCACC Academy (9400 Key W Ave)
- 9/16/2023 星期六 1-3 pm  
美中实验学校 Richard Mont. HS (250 Richard Mont. Dr)
- 9/17/2023 星期日 1-3 pm  
希望中文學校 Churchill HS (11300 Gainsborough Rd)
- 9/19/2023 星期二 10:30 am-12:30 pm  
德國鎮常青社 Evergreen Club (18905 Kingsview Road)
- 9/22/2023 星期五 10:30 am-12:30 pm  
洛城常青社 Rockville Evergreen (1150 Carnation Dr)

Please bring ID & Insurance with you  
接種時請帶保險卡和ID卡

• 有保險者: 免費	Insured Free
需提供保險卡; 我們不收Kaiser 以及HMO保險	Please provide insurance We don't accept Kaiser and HMOs
• 自費:	Self Pay
常规剂量 \$30	Regular Dosage \$30
高剂量 \$70	High Dosage \$70
• MCares 項目者: 免費	Free for MCares Program

CDC建议年龄在6个月以上的民众每年接种流感疫苗。疫苗接种后约2周,开始产生保护力。CDC recommends everyone 6 months and older get vaccinated every year. It takes about 2 weeks for protection to develop after vaccination.

Question: 240-393 5950  
9318 Gaither RD, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877  
CCACCHealth.org

# CCACC 2023年秋季古箏入门课程将于9月9日开始上课

古箏是中国民族音乐的瑰宝,声音优美动听。虽然它有21根弦线,但要掌握弹奏技巧不会特别困难。大部份的古箏学员都是从零开始,按照深入浅出的课程,很快就能弹奏出动听的箏曲。

CCACC古箏版指导老师黄丽娟女士很注重学生基本功的锻炼。在基础班,黄老师会教授古箏的基本指法、基础乐理和简单歌曲,以培养初学者的兴趣和为初学者打好基础。由于学员从学期开始便在班上练习,所以在不知不觉中能够把胆量与信心建立起来。不少学员每年都在CCACC周

年庆典和Westfield Montgomery商场贺岁节目中表演,并且参加蝉鸣古箏团的演出!

古箏班授课地点是9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877。新学期从9月9日开始,星期六下午3:30至4:30上课,一共12堂课。美京华人活动中心会员只需付学费\$90,非会员学费为\$120。所有学费用来作为租用场地的费用及中心会务发展。有兴趣学古箏的朋友们请电话联系黄老师703-821-7898,或者发送电邮至wonderfulduet@yahoo.com。