

提供全方位养老服务

- 坚持行业最高服务标准，为耆老创造最优养老环境。
- 阳光厨房自制健康营养美味的膳食养生餐。
- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等娱乐活动。
  - 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等服务
  - 如符合资格，我们可辅助您申请医疗白卡。
  - 我们也欢迎自费会员加入。



欢迎联系我们，免费参观体验  
301-250-3555 孙女士（注册护士）

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

用心做养老，用爱护健康。

300多种 200多位 100多种  
 美味的膳食 专业、优秀的 养生活动与  
 养生餐 员工与志愿者 课程

阳光一部盖瑟斯堡新中心开业



Gaithersburg中心：700 Professional Dr, South Entrance, Gaithersburg, MD（近99大华）  
 Beltsville中心：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD（近马大）  
 Frederick中心：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD（近Urbana）

从零起步到登台表演——阳光一部古筝班学员的风采

为丰富耆老们的精神文化生活，满足大家对传统音乐的学习兴趣，阳光一部根据耆老们的兴趣需求，积极开设多元化课程。继钢琴班、二胡班、尤克里里班、葫芦丝班等乐器学习课程后，今年一月，中心又新设古筝学习班，并聘请具有二十多年专业古筝教学经验的老师授课。课程一经推出，便受到耆老们的热烈欢迎，不少耆老主动咨询课程安排并踊跃报名参加。

古筝是中国极具代表性

的民族弹拨乐器之一，以清脆明亮、婉转悠扬的音色深受人们喜爱。它在中国有着悠久的发展历史，素有“东方钢琴”之美誉，是中华传统音乐文化的重要组成部分。在悠扬琴声的吸引下，越来越多耆老学员走进古筝课堂，从零开始，踏上了属于自己的音乐学习之路。

对于许多从未接触过古筝的耆老学员来说，从识谱到掌握指法，每一步都并不容易，但困难丝毫没有影响大家的学习热情。学员们在

老师的指导下，一步步学习弹奏音阶，并逐渐尝试挑战简单乐曲。点滴进步的背后，凝聚着他们对音乐的爱与坚持，也饱含着辛勤的练习与付出。

在今年中心举办的“母亲节庆祝活动”中，古筝班学员集体亮相，为大家演奏了经典曲目《春江花月夜》及《笑傲江湖》选段。悠扬的琴声令现场观众陶醉其中。令人难以相信的是，今年一月开班时，他们大多还只是“零基础”学员；经过数月系统培

训和认真练习，大家已能登台演奏，展现出良好的舞台风貌和令人惊喜的学习成果。

每逢上课时间，教室内气氛融洽，琴声袅袅，师生互动频繁。授课老师从最基础的识谱知识和弹奏指法讲起，耐心讲解、细致示范；学员们认真聆听、反复练习，并相互交流心得体会，形成了浓厚而温馨的学习氛围。

学员顾阿姨分享道：“没想到晚年还能圆自己的音乐梦。虽然学习过程中遇到不

少困难，但每一点进步都让我特别有成就感。”也有学员表示学习古筝后，不仅锻炼了手脑协调能力，与音乐相伴的时光也让我感到充实和快乐，对身心健康很有帮助。

这些真切而积极的反馈，也鼓舞了更多有意愿学习的耆老。目前，中心已开设两个古筝班，以满足大家日益增长的学习需求。如今，每逢琴声响起，学员们在指尖拨弦间感受传统音乐之美，也在一次次练习与交流中收获成就感、快乐和陪伴。



阳光招聘信息：

诚聘司机，待遇优厚

感兴趣请把个人简历、个人介绍发至：  
 HR@worldshinegroup.com  
 240-928-0196(短信联络)

阳光保健养生中心

阳光保健养生中心成立于2014年，提供医护、文化、养生等日间看护服务。是马里兰州服务最好，设施最新，活动最丰富的老年活动中心。



微信公众号  
账号：阳光每一天



阳光小红书  
阳光养老中心



阳光中心网页  
worldshinecare.com

阳光养生餐标准：

