

2025年仙霞新村街道 社区老年学校 秋季班开始招生啦

亲爱的仙霞社区朋友们：
仙霞新村街道社区（老年）学校 2025 年秋季班招生开始啦！本学期我们将为大家带来更多元、更精彩的学习机会。
今年秋天,为了更好满足学员们多样化的学习需求,我们社区学校在原有 42 门课程基础上，特别开设两门精品新课程：禅柔老年瑜伽形体：舒缓身心，动静结合,瑜伽塑形,矫正体型,特别适合追求健康养生的您。成人表演剧目排演：感受舞台魅力,体验表演乐趣,圆您一个文艺梦。这两门精品课程是我们精心准备的新尝试，名额有限,不要错过哦！以下为 42 门深受欢迎的经典课程任您挑选：

- 一、声乐乐器类
声乐（基础 / 提高）、电子琴（初级 / 中级）、古筝（基础 / 提高）、葫芦丝、陶笛、满口坝等。
 - 二、舞蹈拳操类
民族舞、古典舞、排舞、拉丁舞（桑巴）、东方舞（肚皮舞）、踢踏舞、形体舞、太极拳、八段锦等。
 - 三、书画手工类
国画花鸟、书法、素描 / 西洋画、手工布艺等。
 - 四、文化养生类
刮痧养生、朗诵、沪剧、老年智多星手机课（线上 + 线下）、美妆和形象、旅游日语、新概念英语等。
 - 五、免费线上课堂 & 免费沙龙类
云视课堂（智能手机、古典舞）、摄影沙龙、编织沙龙、满口坝沙龙等。
- 所有课程详情、时间、地点及学费请查阅完整课表列表（见表 1）

报名须知 1、2025 年秋季班于 9 月 8 日开学，本学期共 12 周(24 学时),课程遇法定节假日顺延。各班招生额满为止,如报名人数不满开班要求则不开班。
2、报名时间:2025 年 7 月 7 日 10:00—8 月 22 日 16:00。
3、报名方式: 随申办(APP 或小程序)线上报名。(报名学员身体健康,年龄需在 78 周岁以下,超过 75 周岁以上居民参加学习和活动,需家属签署同意书)
4、中国银行在社区文化活动中东中心驻点办理中行常青树老年学习卡时间:2025 年 8 月 25 日—8 月 27 日。
5、线上银行卡扣费时间: 2025 年 8 月 27 日。
6、现金缴费时间及地点: 2025 年 8 月 25 日—8 月 29 日 10:00—11:00;14:00—15:30。地址:仙霞新村街道社区（老年）学校（仙霞路 435 弄 5 号社区文化活动中东中心 308 室）
7、退学费时间:2025 年 9 月 1 日—9 月 5 日 10:00—11:00;14:00—15:30,逾期不予办理。
联系人:李老师、周老师
联系电话:62596873
报名方式:(见图 1)
小贴士:热门课程名额有限,额满即止,请尽早报名,报名时请仔细阅读课程要求和地点信息。

2025年仙霞新村街道社区（老年）学校秋季班招生简章							
序号	课程名称	上课时间	上课地点	开学时间	人数	学费(元)	授课老师
1	电子琴初级	周一9:00-10:30	仙霞路579弄38号西中心102室琴房	9月8日	21	130	潘小宝
2	排舞	周一9:00-10:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月8日	25	150	戚 莎
3	舞蹈进阶	周二9:30-11:00	仙霞路435弄5号东中心302室	9月8日	25	100	陈康春
4	国画花鸟	周二13:00-14:30	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月8日	18	100	严荣顺
5	老年智能手机	周二13:00-15:00	为老服务中心(茅台路288号2楼)	9月8日	20	150	吴阿英
6	朗诵	周二14:00-15:30	仙霞路435弄5号东中心4304室	9月8日	30	120	朱友好
7	民族舞2	周二14:00-15:30	仙霞路435弄5号东中心306室	9月8日	25	150	方丽娟
8	葫芦丝	周二8:30-10:00	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月9日	25	150	全光敏
9	民族舞1	周二9:00-10:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月9日	25	150	李 立
10	刮痧养生	周二9:30-11:00	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月9日	25	100	许国庆
11	陶笛	周二10:10-11:40	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月9日	25	130	全光敏
12	古典舞基础	周二10:40-12:10	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月9日	25	200	李 立
13	24式太极拳(基础)	周二13:00-14:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月9日	25	100	罗小晶
14	沪剧	周二13:30-15:00	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月9日	25	120	郭婉秋
15	杨氏35式太极拳	周二14:40-16:10	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月9日	25	120	罗小晶
16	舞蹈舞	周二19:00-20:30	仙霞路579弄38号西中心4404室	9月9日	30	150	王 琳
17	古筝提高	周二9:00-10:30	虹古路321号长宁区社区学院 一楼琴房	9月10日	9	150	刘婉伟
18	满口坝	周二9:00-10:30	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月10日	25	150	全光敏
19	旗袍念英语	周三9:30-11:00	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月10日	25	100	宋凤妮
20	禅柔老年瑜伽形体	周三10:00-11:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月10日	20	300	蒋松阳
21	古筝基础	周三10:40-12:10	虹古路321号长宁区社区学院 一楼琴房	9月10日	9	150	刘婉伟
22	手工布艺(学费不含材料费)	周三13:30-15:00	自在小筑(茅台路281号)	9月10日	10	120	刘 琴
23	时装秀秀	周三14:00-15:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月10日	25	100	钟婉莎
24	太极拳提高(身高165cm以上并有基础)	周四10:00-11:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月11日	25	120	苏尚峰
25	养生八段锦	周四12:30-14:00	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月11日	20	130	戚婉飞
26	声乐1	周四12:30-14:20	仙霞路435弄5号东中心4304室	9月11日	50	100	王平臣/王露敏
27	成人表演剧目排演	周四14:20-16:00	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月11日	20	300	徐嘉炜
28	声乐提高	周四14:30-16:00	仙霞路435弄5号东中心4304室	9月11日	50	120	王平臣/曹鹤林
29	电子琴入门	周五8:30-10:00	仙霞路579弄38号西中心102室琴房	9月12日	21	130	潘小宝
30	声乐2	周五9:00-10:30	仙霞路435弄5号东中心4304室	9月12日	50	100	王平臣/王露敏
31	美妆和形象	周五9:30-11:00	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月12日	20	300	郑 剑
32	书法	周五9:30-11:00	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月12日	20	180	张豪健
33	形体舞	周五10:00-11:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月12日	25	150	方丽娟
34	电子琴中级	周五10:10-11:40	仙霞路579弄38号西中心102室琴房	9月12日	21	140	潘小宝
35	拉丁舞《桑巴》提高	周五12:15-13:45	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月12日	25	150	王 琳/李 敏
36	素描基础/西洋画(服装、配饰、油画)	周六12:00-14:30	仙霞路435弄5号东中心4302室	9月12日	25	150	梅万良
37	拉丁舞《桑巴》初级	周五14:00-15:30	仙霞路435弄5号东中心4308室	9月12日	25	130	王 琳/李 敏
38	东方舞《肚皮舞》初级	周六8:30-10:00	仙霞路579弄38号西中心404室	9月14日	25	130	曲静珍
39	东方舞《肚皮舞》中级	周六10:10-11:40	仙霞路579弄38号西中心404室	9月14日	25	150	曲静珍
40	云视课堂 普陀区老人门	周一10:00-11:00	腾讯会议号 141578361	9月8日	100	免费	吴海英
41	云视课堂 古诗课	周二10:00-11:00	腾讯会议号 283549611	9月9日	100	免费	陈 露
42	满口坝沙龙	周三12:00-14:30	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月10日	25	免费	需随申办报名
43	摄影沙龙	周四9:30-11:00	仙霞路435弄5号东中心4304室	9月11日	25	免费	需随申办报名
44	编织沙龙	周四9:30-11:00	仙霞社区长者食堂(茅台路632号2楼)	9月11日	25	免费	需随申办报名

(表 1)

“随申办” 报名操作指南

1、以下三种方式均可登录“随申办”

2、进入“随申办”小程序后报名步骤

第一步：随申办首页右上角点击“+”号图标

第二步：进入长者专区界面，选择更多服务，点击“老年教育”选项

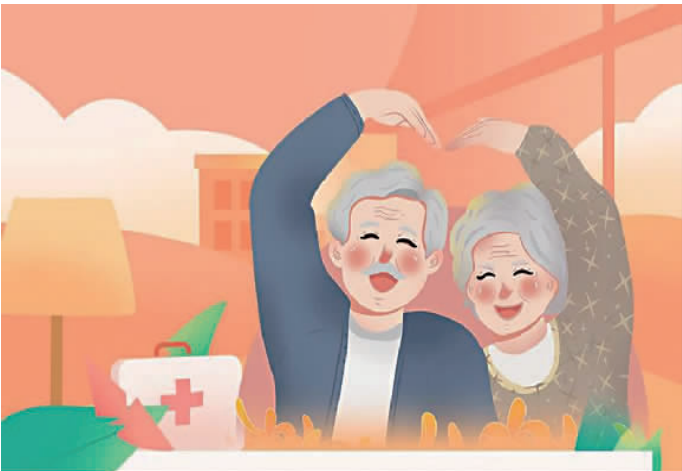
第三步：点击“课程报名”

第四步：选择年度长宁仙霞新村街道查询，进入“课程报名”页面

第五步：选择所需的课程点击报名信息查看详情

(图 1)

撑起保护伞 让老年人 “银发无忧”



“银发无忧”老年人意外伤害综合保险，自 2005 年推出以来，始终坚持“政府指导、企业让利、市场化运作”原则，已成为老年人意外伤害保障方面的品牌工程，为广大老年人带来了切实的福利。

好消息！

2025 年“银发无忧”老年人意外伤害综合保险投保启动啦~ 今年的银发无忧开启了线上投保通道 随时随地，增添保障 小编送上一份投保指南 供老年朋友们及家人们参考！

保障对象

上海市户籍居民或常住居民，年满50周岁或持有符合国家规定的退休证，且生活可自理、无精神类疾病、无智力障碍。

保障内容

主险为被保险人遭受人身意外伤害事故导致的骨折、骨折、残疾、身故以及旅游、交通和食物中毒等提供保险金。
附加险为被保险人遭受人身意外伤害事故导致的住院提供医疗津贴。

保障期限和投保方式

日前市场上新华保险和太平两家保险公司推出“银发无忧”保险，今年已推出线上扫码购买等便捷方式，也鼓励市场上更多优秀保险公司参与开发“银发无忧”保险，为老年人提供更多选择。符合条件的市民可自行前往投保：

新华保险

投保方式：通过随申办平台，首页搜索“保险”，进入保险商城搜索“银发无忧”进行投保，也可扫描下方二维码进行投保。

生效日期：投保成功后次日零时（T+3）生效。

投保期间：全年可投保。

理赔服务：可通过随申办保险的“一键理赔”服务申请理赔，也可通过线下联系保险公司理赔。

新华保险全国统一客服电话：95567（7天×24小时）

上海本地咨询、报案电话：021-62899987、021-62893743（工作日9:00-17:30，13:00-17:00）

太平洋保险

投保方式：扫描下方二维码进行投保。

生效日期：统一为2025年7月1日。

投保期间：即日起至2025年6月30日。

理赔服务：可通过联系保险公司申请理赔。

上海本地咨询、报案电话：021-66085525、021-66085077、021-63247996（工作日9:00-17:30，13:00-17:00）