

體育運動與健身

我們全年都為所有年齡和不同能力的人提供各種類型的體育運動和活動。下面列出我們提供的各種活動和課程：

青少年體育運動

- 籃球
- 腰旗橄欖球
- 田徑
- 女子排球
- 英式足球

青年體育班

- 網球
- 室內塑膠足球
- 體育班
- 軟式壘球

成人班與成人組

- 足壘團體賽
- 腰旗橄欖球
- 休閒式健身運動、NIA、
瑜伽、瑜珈提斯
- 網球
- 增強式訓練
- 英式足球
- 籃球

如果你最喜歡的運動項目沒有在上面列出，請告訴我們。我們永遠歡迎開設任何新課程的提議。

娛樂活動課程

High Point 社區中心為全社區的居民（不論其年齡、能力和經濟狀況如何）提供各種課程、活動和特殊活動。

家庭活動

我們定期舉辦可讓全家人參加的活動。以前舉辦過的趣味性活動包括有魔術表演、爬行大俠 (Roving Reptile Man) 和瘋狂科學 (Mad Science)。

特殊活動

每年均舉辦各種假節日慶祝活動，其中包括：

- 復活節尋蛋比賽 (Spring Egg Hunt)
- 全國戶外同樂夜 (National Night Out)
- 怪誕秋季嘉年華 (Freaky Fall Festival)
- 感恩節大餐 (Thanksgiving Dinner)
- 社區假日聚餐 (Community Holiday Potluck)

幼兒

查看我們定期舉辦的可隨時參加的幼兒活動和課程，包括室內遊樂場。我們還舉辦各種課程班、特殊活動和露營活動。

青年

我們每個季度都舉辦各種類型的課程班，包括音樂班、體育班、假日主題班、藝術與工藝班等。

少年

我們的“少年活動中心”是個快樂的場所，在那裏可以打檯球、看電視、輔導做作業、參加烹飪班、野外旅行，以及獲得服務學習機會！每週還提供各種晚間課程。

成人

我們的中心不僅是小孩的活動場所。請與其他成年人一起參加各種令人興奮和內容豐富的課程。我們有一天、週末或每週一次的課程班，請親自前來報名參加。我們提供各種各樣的活動，從鋼琴班到瑜珈班都有。沒有任何限制！

50 歲或以上成人

我們與長壽娛樂公司 (Life Long Recreation) 的工作人員合作，定期舉辦各種日間旅遊、健身課程、俱樂部和各種活動。

特殊需要人群

“特殊活動與課程辦公室” (Specialized Programs office) 為西雅圖西部地區定期舉辦各種課程和特殊活動。如對報名參加有任何疑問，請致電 206-684-4950。

學齡兒童照顧

“課前課後活動課程”提供友善的兒童照顧服務，以方便小孩就讀幼稚園至 5 年級的職業家長。在舉辦夏令營時，我們有提供學齡兒童照顧的需要。

“High Point 兒童照顧”是西雅圖西部地區最廉宜的兒童照顧服務之一，它是完全由 DSHS (社會福利服務部) 發證的機構，這意味著可保證你的孩子在離開學校或家庭後的時間得到最有效的利用。該機構的職員努力工作，為小孩提供選擇和自我導向機會，並鼓勵每個小孩的創造性和獨特性。

課程收費按一學年 10 個月 (178 天) 平均攤分來計算。在非上學日和放假一週期間所舉行的課程，則需另外收費。課程工作人員向小孩提供早餐和午餐。

我們向符合資格的家庭提供最高可達 90% 的獎學金，我們還接受 DSHS 的兒童照顧補助。

誠徵教員： 你是否有特殊才能或興趣並願意與他人分享？我們永遠歡迎開設任何新課程的提議。請致電 206-684-7422。

西雅圖公園與娛樂局願景：

我們在創建人們安居樂業、公園遍佈並有各種活動課程的社區。

西雅圖公園與娛樂局和聯合娛樂委員會 (ARC) 一起為你服務！

“聯合娛樂委員會”(ARC) 是西雅圖公園與娛樂局最強大和最重要的合作夥伴之一。ARC 是一家獨立的非牟利組織，致力於向各社區提供各種課程與服務來支援西雅圖的娛樂活動，並就各種課程、服務、設施和營運向公園局提供諮詢意見。

顧問委員會資訊

每個顧問委員會均由“公園與娛樂局”局長任命的居民義工組成，與公園局工作人員一道工作，對在特定社區中心提供的或為特定居民提供的各種類型的課程和活動提供意見。

ARC 提供財務問責制、對顧問委員會的支持、以社區為重點的領導、教育和政策指導。

你也可以參加 High Point 顧問委員會每月舉行的會議，提出你的個人意見。

HIGH POINT 顧問委員會的使命：

- 透過提供卓越的客戶服務、提高生活品質和幫助個人實現其全部潛能來聯繫社區。
- 打破障礙，確保平等、包容和提供可負擔的服務。
- 回應居民要求，對社區負責，藉以促進終生健康和合適的活動、創造性學習以及公民教育。

在 HIGH POINT 舉行的趣味性課程！

- 幼兒、青少年、成人和長者課程
- 課前課後照顧
- 夏令營
- 幼兒戶內遊戲
- 學前班
- 舞蹈班
- 體育競賽
- 家庭課程
- 特殊活動
- 可隨時參加的籃球和排球
- 乒乓球

[要瞭解更詳盡的活動項目，請查看內頁！](#)

可提供經濟援助

西雅圖公園與娛樂局和 ARC 提供獎學金，以幫助交付各種課程的學費。

可提供的兒童照顧課程獎學金最高可達 90%。所有其他娛樂活動和課程的獎學金最高可達 80%。需要申請。

我們還接受 DSHS 的補貼，我們是持證的 DSHS 兒童照顧機構。

其他資源

如果你在尋找一種我們沒有提供的服務，請隨時向我們諮詢鄰近社區可提供的其他資源。我們能夠將你轉介給我們任何一個合作機構。

出租

High Point 社區中心為各種會議和活動提供高品質的房間和設施。

可提供的房間包括：

多用途室

- 可容納 184 人

體育館

- 可容納 376 人

會議室

- 可容納 10 至 184 人

設備完整的商業級廚房

可提供的設施包括：

椅子和桌子

- 可坐 200 個賓客

投影屏

配有麥克風的講臺

計分與計時設備

- 供體操使用

為各種派對提供幼兒玩具

- 可提供幼兒玩具，要另付費

由於租金和服務收費每年不同，所以我們沒有在此列出。請向我們打聽有關你的活動的收費。

我們期望為你下次的特別活動提供幫助。

請立即聯繫我們！

High Point 社區中心



6920 34TH AVE SW
SEATTLE, WA 98126
電話：(206) 684-7422
傳真：(206) 684-7402



創建人們安居樂業、公園遍佈
並有各種活動和課程的社區。