

玄功二十訣是道家著名養生功法，簡單易學，能活化全身骨椎血液，活絡全身活動關節，只要次序井然勤練習，足可卻病延年。



●玄功二十訣班

●義務導師：李鳳卿

●2月6日及20日、3月6日及20日（星期六），
上午10:00-11:00旺角會址

●費用：每月兩堂\$60（會員\$50），全部撥歸
Club O 作教育工作，每月第1堂即場報名

●查詢：下午8:00-10:00電23700515

自然自在學太極

王氏太極拳，要學水的流動，拿地心吸力產生的漂沉，含三為一：陰、陽、中。螺旋開合，公轉，自轉。練習者自覺心曠神怡，氣血暢運全身，更能預防及治療多種慢性病，如骨質疏鬆、高血壓、關節炎、神經衰弱等。



●王氏太極拳班

●義務導師：何慕貞

●逢星期六上午9:00-11:00

●地點：九龍公園中國花園（面向20號六角亭及噴水池）

●歡迎初學者隨時加入（個別執拳）

●費用：每月\$200，全部撥歸Club O 推廣綠色生活教育

●查詢：下午3:00-6:00電96142115

歲晚年糕製作工作坊



趁此歲晚，讓我們為家人親友用最優質食材製造成甜糕點，糕姨會親授蒸糕心得，這包括有機陳皮紅豆糕及金銀蘿蔔糕。小小的紅紅的紅豆，是所有豆類中最偏陽性的一種，多吃可使身體更加健碩，它不單含豐富的蛋白質和食物纖維，它的皂甙成份具有

利尿作用，能夠改善水腫症狀；紅豆又含有很高的鉀，有助預防高血壓，加入陳皮的紅豆糕清香消滯。蘿蔔含有很多消化酵素澱粉酶，對修復胃部黏膜、促進消化機能的效果很大，在傳統蘿蔔糕材料中加入日本天然生晒蘿蔔絲乾，糕點更甘香呢！

●歲晚年糕製作工作坊

●義務導師：盧詠清（糕姨）

●日期：2月10日（星期三）
下午7:15-8:45

●費用：\$108（會員\$98）包括講義材料及8吋靚糕一盒

●上課地點：旺角會址

●2月8日下午4:00截止報名

無毒家居清潔工作坊

新年大掃除，怎樣令家人孩子免受化學清潔劑的毒害，同時又能好好的保護地球先生呢？



讓我們齊來製作環保清潔用品吧！有機皂液、DIY百潔布和神奇鐵線衣架……您不單可以學習到畢生受用的家事知識，把

家務變成您的環保創作平台，更重要的是藉著您那雙溫暖大地的手，我們心連心一起感受投入綠色生活的幸福和快樂。

●無毒家居清潔工作坊

●義務導師：劉麗萍

●日期：2月9日（星期二）
下午7:15-8:45

●費用：\$55（會員\$50）

●上課地點：旺角會址

Club O 自然自在瑜伽

瑜伽不但令你身體狀態優化，更令你EQ、SQ提升，由內裡可愛出來，每星期一兩課，是超值的身心靈健康投資。Club O 有幸邀請到多位才藝精神可敬的導師，為你安排高能量的學習練習氛圍。現在是時候抓緊這機會。



課程	上課地點	導師	時間	上課日期	堂數/費用	名額
秀身瑜伽班(A)	Club O旺角會址	李玉芳	逢星期一 18:30-20:00	2月1日、8日、22日(共3堂) 3月1日、8日、15日、22日、29日(共5堂)	每個月計算 (名額有限, 先到先得) 3堂 \$165 (會員\$135) 4堂 \$220 (會員\$180) 5堂 \$275 (會員\$225)	16人
秀身瑜伽班(B)			逢星期一 20:00-21:30			
健美瑜伽班(C)		王玉珍	逢星期五 19:30-21:00	2月5日、26日(共2堂) 3月5日、12日、19日、26日(共4堂)		
健美瑜伽班(E)		陳玉梅	逢星期三 10:00-11:30	2月3日、10日、24日(共3堂) 3月3日、10日、17日、24日、31日(共5堂)		
防病強身瑜伽班(A)	紅磡黃埔賽馬會 方樹泉青少年服務 中心	陳麗媚	逢星期一 9:45-11:15	2月8日至3月22日	6堂 \$300 (中心會員\$270) 公眾假期停課	20人
防病強身瑜伽班(B)			逢星期一 11:15-12:30			
防病強身瑜伽班(C)			逢星期四 9:45-11:15			
活力瑜伽班		謝潔雯	逢星期五 20:15-21:45	1月29日至3月5日		
減壓修身瑜伽班	馬鞍山賽馬會 恆安綜合服務中心	王玉珍	逢星期五 9:00-10:30	1月29日至3月19日	8堂 \$290 公眾假期停課	20人
			逢星期五 10:30-12:00			
			逢星期五 14:00-15:30			

Club O 旺角會址：九龍旺角亞皆老街80號昌明大廈7樓GH室（電話：26190000）

紅磡黃埔地址：九龍紅磡黃埔花園第二期18座地下香港青少年服務處賽馬會方樹泉綜合青少年活動中心（電話：23562133）

馬鞍山恆安地址：馬鞍山恆安邨香港青少年服務處恆安綜合青少年服務中心（電話：26421555）