

玄功二十訣是道家著名養生功法，簡單易學，能活化全身骨髓血液，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 易學保青春

●玄功二十訣班

- 義務導師：**李鳳卿**
- 3月6日及20日、4月3日及17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

Club O 義工開開心心團拜賀新春



新春伊始，萬象更新。各位義工，宇宙的訊息，透過大地更新的景象，到底為你為他為她以至牠它意義何在？深信這「更新」的訊息，不再只是吃喝玩樂咁簡單！

讓我們感恩的相聚，互相祝福，融匯成Club O愛的洪流，高高興興讓愛的迴響洋溢大地的真、善、美——也就是人人內在魅力沒法擋的「深愛」。

這個下午，Club O誠邀各位義工齊來共享天恩，也歡迎你帶同賀年健康小食與眾分享。

●主持：孔慶玲(阿孔)

●2月21日(星期日)下午3:00-6:00旺角會址

請Club O各位義工盡早報名留位，查詢電話26190000

2.21

幸福「樂健法」 有效祛除身心靈疾病



日本「樂健法」是一套簡單易學的按摩療法。施者用腳板溫柔的替躺在地席上的受者全身按摩，將會示範此功法及讓出席者體驗其好處。樂健法不但能令受者多種慢性病(包括精神病)康復，施者在過程中刺激反射腳底穴而受益；施與受者互相為對方按摩增加了心靈的溝通呢！一直希望透過「樂健法」令病者能重拾身心健康的古田太太，持有「樂健法」導師文憑。她曾於在Club O開辦入門及中級班，二十多位同學在古田夫婦悉心指導下掌握了基本功，同學都認為樂健法不單能防病減壓，還能增進家庭成員間的感情。其中一名學員阿芬患有長期頭痛和情緒問題，過去兩個月在古田太太以樂健法治療下，現在不單不需吃抗抑鬱藥、頭痛大大減少和心情亦較前開朗，最重要是樂健法還挽救了她瀕臨破裂的婚姻關係！

- 日本「樂健法」入門
- 導師：古田希和子(居港日籍導師)

●3月3日(星期三)
下午7:15-8:45
旺角會址

●費用：單堂\$55(會員\$50)

●日本「樂健法」初級班

●3月9日及3月16日(星期二)

下午7:00-9:00
旺角會址

●費用：\$360(會員\$320)二人溫馨同行每位減收\$25(名額有限，先到先得)

●日本「樂健法」中階班

●3月23日(星期二)
下午7:00-9:00

旺角會址

●費用：單堂\$250(會員\$220)

3.9

常見疾病預防與食療

今次的課程內容，包括學習常見病的診斷和鑑別，發病初期起病特徵，然後掌握其預防方法、食療、按摩、忌口及癒後保養。第一課：頭部病(頭痛、暈眩、脫髮、外感、鼻敏感、咳嗽、耳鳴、眼睛疲勞及視力保養)；第二課：美容常見病(皺紋、面黃、色斑、暗瘡、皮膚乾燥及過敏、水腫、濕疹及風團)；第三課：腸胃常見病(內容包括胃痛、便秘、逆氣、消化不良、口氣、消瘦與肥

胖)；第四課：痛症常見病(包括腰痛、肩膊痛、痛風、關節痛、還包括抽筋及骨質疏鬆)



●常見疾病預防與食療

●導師：許惠珍醫師

●3月31日及4月7日、14日、21日(星期三)下午7:15-8:45

●費用：全課程四課\$388(會員\$368)
單課\$108(會員\$98)

3.11
開始

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
秀身瑜珈班(A)	Club O旺角會址	李玉芳	逢星期一 18:30-20:00	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
秀身瑜珈班(B)			逢星期一 20:00-21:30	4月12日、19日、26日(共3堂)		
健美瑜珈班(C)		王玉珍	逢星期五 19:30-21:00	3月5日、12日、19日、26日(共4堂) 4月9日、16日、23日、30日(共4堂)		
健美瑜珈班(E)		陳玉梅	逢星期三 10:00-11:30	3月3日、10日、17日、24日、31日(共5堂) 4月7日、14日、21日、28日(共4堂)		
防病強身瑜珈班(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 3月29日至5月10日	6堂 \$300 (中心會員\$270) 公眾假期停課	20人
防病強身瑜珈班(B)			逢星期一 11:15-12:30	2月11日至3月18日 3月25日至4月29日		
防病強身瑜珈班(C)			逢星期四 9:45-11:15			
活力瑜珈班		謝潔雯	逢星期五 20:15-21:45	1月29日至3月5日 3月12日至4月23日		
減壓修身瑜珈班	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 3月26日至5月28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)