

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年5月份康樂體育活動一覽表

南區

活 動 編 號 (班 號)	日 期	星 期	時 間	地 點	年 齡	費 用 (\$)	名 額	報 名/投 票 日 期 (抽 籤 日 期) (公 開 後 補 日 期)	報 名 方 式
長跑訓練班									
40494970 (SN0393)	7/5-23/7 (18/6,2/7)除外	一	19:00-21:00	香港仔運動場	16+	130	40	19/4	 
成人捷泳訓練班(第一階段)(AFI01)									
40492595 (SN0148)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人捷泳訓練班(第一階段)(AFI02)									
40492596 (SN0149)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人捷泳訓練班(第一階段)(AFI03)									
40492597 (SN0150)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人捷泳訓練班(第一階段)(AFI04)									
40492598 (SN0151)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人胸泳訓練班(第一階段)(ABI01)									
40492591 (SN0144)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人胸泳訓練班(第一階段)(ABI02)									
40492592 (SN0145)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人捷泳訓練班(第二階段)(AFII01)									
40492599 (SN0152)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人捷泳訓練班(第二階段)(AFII02)									
40492600 (SN0153)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
成人胸泳訓練班(第二階段)(ABII01)									
40492593 (SN0146)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
青少年及成人背泳訓練班(BK001)									
40492590 (SN0143)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
青少年及成人蝶泳訓練班 (BU002)									
40492594 (SN0147)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
健體舞訓練班									
40494650 (SN0337)	21/5-22/6 (28/5,11/6,18/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	24/4	 
40494651 (SN0338)	21/5-22/6 (28/5,11/6,18/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	24/4	 
40494652 (SN0339)	21/5-22/6 (28/5,11/6,18/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	24/4	 
40494653 (SN0340)	15/5-12/6 (22/5)除外	二,四,六	9:00-10:00	香港仔體育館	14+	65	30	25/4	 
40494654 (SN0341)	15/5-12/6 (22/5)除外	二,四,六	10:00-11:00	香港仔體育館	14+	65	30	25/4	 
40494655 (SN0342)	30/5-6/7	三,五	18:00-19:00	香港仔體育館	14+	65	30	26/4	 
40494656 (SN0343)	30/5-6/7	三,五	19:00-20:00	香港仔體育館	14+	65	30	26/4	 
40494657 (SN0344)	23/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	赤柱體育館	14+	65	12	26/4	 
40494658 (SN0345)	23/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	赤柱體育館	14+	65	12	26/4	 
兒童舞訓練班									
40494674 (SN0361)	13/5-22/7 (1/7)除外	日	14:00-16:00	鴨脷洲體育館	4-11	60	20	16/4	 
運動體適能測試									
40495076 (SN0404)	13/5	日	14:00-17:00	漁光道體育館	不限	免費	300	13/5	即場報名
器械健體訓練班									
@ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。 不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如:如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。 以先到先得方式報名的訓練班：報名首日只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名 以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。									
40494679 (SN0366)	2/5-11/6	一,三	18:00-19:00	香港仔體育館	15+	75	30	@18/4	 
40494680 (SN0367)	2/5-11/6	一,三	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	30	@18/4	 
40494681 (SN0368)	2/5-11/6	一,三	20:00-21:00	香港仔體育館	15+	75	30	@18/4	 
40494682 (SN0369)	17/5-3/7 (22/5,12/6)除外	二,四	20:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@19/4	 
水中健體訓練班 (H01)									
40492601 (SN0154)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
水中健體訓練班 (H02)									
40492602 (SN0155)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
水中健體訓練班 (H03)									
40492603 (SN0156)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}	
水中健體訓練班 (H04)									
40492604 (SN0157)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

水中健體訓練班 (H05)										
40492605 (SN0158)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}		
水中健體訓練班 (H06)										
40492606 (SN0159)	4/5-6/6 (21/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	28/3-4/4 (12/4){2/5}		
社交舞訓練班										
40495079 (SN0406)	16/5-15/6	三,五	16:00-18:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495110 (SN0407)	21/5-25/6 (18/6)除外	一,三	20:00-22:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495116 (SN0408)	24/5-26/6	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495121 (SN0409)	2/5-1/6	三,五	20:00-22:00	赤柱體育館	14+	86	30	18/4		

清晨太極訓練班

40494975 (SN0398)	29/5-15/9	二,四,六	7:00-8:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	60	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494976 (SN0399)	31/5-18/9	二,四,六	7:00-8:00	利東邨東平樓	6+	60	40	30/4		
40494977 (SN0400)	31/5-18/9	二,四,六	7:00-8:00	鴨脷洲風之塔公園廣場	6+	60	40	30/4		
40494978 (SN0401)	29/5-15/9	二,四,六	7:00-8:00	華清樓籃球場	6+	60	60	30/4		
40494979 (SN0402)	31/5-18/9	二,四,六	7:00-8:00	漁暉苑平台	6+	60	60	30/4		

黃昏太極訓練班

40494676 (SN0364)	21/5-12/9 (18/6,2/7)除外	一,三,五	17:00-18:00	鴨脷洲風之塔公園廣場	6+	60	40	16/4		
40494677 (SN0365)	29/5-15/9	二,四,六	18:00-19:00	華富邨華康樓側	6+	60	40	16/4		
40494678 (SN0363)	3/5-23/10 (22/5,25/9)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	60	16/4		

清晨太極劍訓練班

40494974 (SN0397)	9/5-31/8 (18/6,2/7)除外	一,三,五	8:00-9:00	石排灣邨(近碧月樓平台)	6+	60	40	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
-------------------	-----------------------	-------	-----------	--------------	----	----	----	-----------------------	--	--

黃昏太極劍訓練班

40494675 (SN0362)	17/5-6/9 (22/5)除外	二,四,六	17:30-18:30	海怡半島第2期海濱長堤	6+	60	30	16/4		
-------------------	-------------------	-------	-------------	-------------	----	----	----	------	--	--

瑜伽訓練班

40495277 (SN0418)	24/5-26/6	二,四	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	15+	85	30	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
-------------------	-----------	-----	------------	--------	-----	----	----	-----------------------	--	--

正確使用健身室設施簡介會

40494672 (SN0359)	12/5	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	25	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494673 (SN0360)	8/5	二	19:00-22:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	25	26/3-3/4 (10/4){27/4}		

身心伸展訓練班

40494670 (SN0357)	8/5-31/7 (22/5)除外	二	20:00-21:00	鴨脷洲體育館	15+	85	24	25/4		
40494671 (SN0358)	8/5-31/7 (22/5)除外	二	21:00-22:00	鴨脷洲體育館	15+	85	24	25/4		

羽毛球訓練班

40494659 (SN0346)	23/5-22/6	三,五	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494660 (SN0347)	24/5-26/6	二,四	14:00-16:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494661 (SN0348)	25/5-26/6	二,五	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494664 (SN0351)	31/5-10/7 (19/6,3/7)除外	二,四	9:00-11:00	香港仔體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494665 (SN0352)	4/5-6/7	五	18:00-20:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494666 (SN0353)	12/5-21/7 (26/5)除外	六	15:00-17:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494667 (SN0354)	7/5-23/7 (18/6,2/7)除外	一	18:00-20:00	漁光道體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494668 (SN0355)	9/5-11/7	三	15:00-17:00	漁光道體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494669 (SN0356)	10/5-12/7	四	19:00-21:00	漁光道體育館	7+	118	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		

親子羽毛球訓練班

40495073 (SN0403)	13/5-17/6	日	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	7+	73	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
-------------------	-----------	---	------------	--------	----	----	----	-----------------------	--	--

室內草地滾球推廣日

40494966 (SN0389)	1/5	二	12:00-13:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	17/4		
40494967 (SN0390)	1/5	二	13:00-14:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	17/4		

室內草地滾球訓練班

40494968 (SN0391)	12/5-30/6	六	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40494969 (SN0392)	14/5-6/6	一、三	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	26/3-3/4 (10/4){27/4}		

壁球訓練班

40495130 (SN0410)	7/5-9/7 (18/6,2/7)除外	一	18:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495134 (SN0411)	23/5-15/6	三,五	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495142 (SN0412)	27/5-22/7 (1/7)除外	日	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/3-3/4 (10/4){27/4}		

乒乓球訓練班

40495154 (SN0413)	6/5-15/7 (1/7)除外	日	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	6+	86	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495158 (SN0414)	7/5-23/7 (18/6,2/7)除外	一	20:00-22:00	赤柱體育館	6+	86	12	20/4		

成人乒乓球訓練班

40495163 (SN0415)	19/5-21/7	六	20:00-22:00	鴨脷洲體育館	14+	86	24	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	--	--

網球訓練班

40495169 (SN0416)	3/5-7/6 (22/5)除外	二,四	8:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	26/3-3/4 (10/4){27/4}		
40495194 (SN0417)	4/5-8/6 (22/5)除外	二,五	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	26/3-3/4 (10/4){27/4}		

康體匯敘－青少年足球同樂

40494973 (SN0396)	18/5-25/5	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	150	18/5-25/5	即場報名	
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-------	----	-----	-----------	------	--

南區門球比賽*

40494722 (QSN0405)	27/5	日	9:00-18:00	香港仔運動場	12+	60	16	13/3-20/3 (23/3){19/4}		
--------------------	------	---	------------	--------	-----	----	----	------------------------	--	--


殘疾人士活動編號 (班 號) (費用全免)	日期	星期	時間	地 點	年 齡 名 額	報 名/投 票 日 期 (抽 籤 日 期) {公 開 後 補 日 期}	報 名 方 式
-----------------------------	----	----	----	-----	---------	---	------------


專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法


殘疾人士可於主辦分區康樂事務辦事處或全港其他分區辦事處，報名參加專為殘疾人士而設的活動。每名參加者可帶同一名同行照料者出席，報名費用全免。有關同行照料者的安排如下：
訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。
其他活動：同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額；報名後獲發「許可證」，並須於出席活動時出示該證。


智障人士游泳訓練計劃 (D01)									
40492615 (SN0168)	28/5-20/6	(18/6)除外	一,三,五	16:00-17:00	包玉剛游泳池	不限	2	28/3	
智障人士游泳訓練計劃 (D02)									
40492616 (SN0169)	28/5-20/6	(18/6)除外	一,三,五	17:00-18:00	包玉剛游泳池	不限	2	28/3	


長者活動編號 (班號) (供60歲或以上人士參加，費用全免)	日期	星期	時間	地 點	名 額	報 名/投 票 日 期 (抽 籤 日 期) {公 開 後 補 日 期}	報 名 方 式
-----------------------------------	----	----	----	-----	-----	---	------------


長者游泳訓練班-第一階段(EI01)							
40492607 (SN0160)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	7:00-8:00	包玉剛游泳池	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	


長者游泳訓練班-第一階段(EI02)							
40492608 (SN0161)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	


長者游泳訓練班-第一階段(EI03)							
40492609 (SN0162)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者游泳訓練班-第一階段(EI04)							
40492610 (SN0163)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	16	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者游泳訓練班-第二階段(EII01)							
40492611 (SN0164)	10/5-14/6 (22/5)除外	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者游泳訓練班-第二階段(EII02)							
40492612 (SN0165)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者游泳訓練班-第二階段(EII03)							
40492613 (SN0166)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者游泳訓練班-第二階段(EII04)							
40492614 (SN0167)	28/5-20/6 (18/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	20	28/3-4/4 (12/4){2/5}	

長者康體匯紋-八段錦同樂							
40494971 (SN0395)	10/5-28/6	四	9:00-11:00	漁光道體育館	160	10/5-28/6	即場報名

長者徒手健體訓練班							
40490950 (SN0139)	3/5-21/6 (22/5)除外	二,四	7:00-8:00	香港仔體育館	25	20/4	 
40490951 (SN0140)	3/5-21/6 (22/5)除外	二,四	8:00-9:00	香港仔體育館	25	20/4	 
40494704 (SN0370)	11/5-11/6	一,三,五	7:00-8:00	赤柱體育館	30	17/4	 
40494705 (SN0371)	11/5-11/6	一,三,五	8:00-9:00	赤柱體育館	30	17/4	 

活力長者計劃-乒乓球同樂							
40494715 (SN0381)	2/5-30/5	三,五	12:00-14:00	鴨脷洲體育館	4	2/5-30/5	即場報名
40494716 (SN0382)	3/5-31/5 (14/5,22/5,28/5)除外	一,二,四	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	3/5-31/5	即場報名
40494717 (SN0383)	4/5-25/5	五	9:00-11:00	香港仔體育館	8	4/5-25/5	即場報名
40494718 (SN0384)	2/5-30/5	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	6	2/5-30/5	即場報名
40494719 (SN0385)	3/5-31/5	四	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	3/5-31/5	即場報名
40494720 (SN0386)	8/5-29/5 (15/5,22/5)除外	二	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	8/5-22/5	即場報名

活力長者計劃-網球同樂							
40494721 (SN0387)	2/5-30/5	三	7:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	4	2/5-30/5	即場報名

活力長者計劃-美式桌球同樂							
40494709 (SN0375)	2/5-30/5	三,五	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	2/5-30/5	即場報名
40494710 (SN0376)	3/5-31/5	一,四	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	3/5-31/5	即場報名
40494711 (SN0377)	8/5-29/5 (22/5)除外	二	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	8/5-29/5	即場報名

長者康體匯紋-美式桌球同樂							
40494972 (SN0394)	7/5-23/5	一,三	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	6	7/5-23/5	即場報名

活力長者計劃-門球同樂							
40494712 (SN0378)	4/5-25/5	五	11:00-13:00	鴨脷洲體育館	10	4/5-25/5	即場報名
40494713 (SN0379)	2/5-30/5 (16/5)除外	三	9:00-11:00	黃竹坑體育館	10	2/5-30/5	即場報名

40494714 (SN0380)	3/5-31/5 (22/5)除外	二,四	14:00-16:00	漁光道體育館	10	3/5-31/5	即場報名
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	----	----------	------