











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

屯門區



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
拯溺銅章訓練班									
40491252	7/5-15/6	一,三,五	19:30-21:30	屯門游泳池	13+	108	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40491245	4/5-25/5	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池	18+	100	16	19/4	 
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40491255	2/5-23/5	一,三,五	7:00-8:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	19/4	 
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40491250	4/5-25/5	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池	18+	100	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40491246	4/5-25/5	一,三,五	7:00-8:00	屯門游泳池	18+	100	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491251	4/5-25/5	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池	18+	100	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
健體舞訓練班									
40491304	2/5-13/6 (23/5)除外	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	23/4	 
40491305	2/5-13/6 (23/5)除外	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	23/4	 
兒童舞訓練班									
40491262	5/5-7/7	六	12:00-14:00	大興體育館	4-11	60	20	16/4	 
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。									
40491267	25/5-29/6 (28/5,11/6,18/6,25/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@27/4	 
40491268	25/5-29/6 (28/5,11/6,18/6,25/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@27/4	 
40491276	9/5-4/6	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@18/4	 
40491281	24/5-21/6 (19/6)除外	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@24/4	 
40491283	24/5-21/6 (19/6)除外	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@24/4	 
40491313	14/5-8/6	一,三,五	10:00-11:00	友愛體育館	15+	75	20	@27/4	 
40491314	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@24/4	 
40491315	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@24/4	 
體操訓練班									
40491316	5/5-7/7	六	14:00-16:00	友愛體育館	6+	54	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
水中健體訓練班									
40491248	4/5-4/6	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池	14+	80	30	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491249	4/5-4/6	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池	14+	80	30	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491254	2/5-1/6	一,三,五	7:00-8:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491256	2/5-1/6	一,三,五	8:00-9:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
爵士舞訓練班									
40491306	6/5-15/7 (1/7)除外	日	10:00-12:00	良田體育館	12+	70	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491317	11/5-13/7	五	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	20/4	  </

40491334	3/5-23/8 (22/5)除外	二,四,六	6:30-7:30	屯門文娛廣場	6+	60	30	20/4		
40491340	2/5-24/8 (18/6,2/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	新和里遊樂場	6+	60	30	19/4		
40491341	2/5-24/8 (18/6,2/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	兆康苑屯門官小側足球場	6+	60	30	19/4		
40491349	3/5-23/8 (22/5)除外	二,四,六	6:30-7:30	湖景邨停車場天台	6+	60	30	20/4		
40491352	3/5-23/8 (22/5)除外	二,四,六	7:30-8:30	嶺南遊樂場	6+	60	30	20/4		




正確使用健身室設施簡介會

40491259	6/5	日	15:00-18:00	大興體育館	15+	免費	20	16/4		
40491270	19/5	六	17:00-20:00	大興體育館	15+	免費	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
40491273	8/5	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	16/4		
40491290	21/5	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
40491307	13/5	日	14:00-17:00	良田體育館	15+	免費	20	16/4		
40491311	12/5	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	16/4		
40491312	26/5	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}		



身心伸展訓練班

40491288	4/5-13/6	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	17/4		
----------	----------	-----	-------------	-------------	-----	----	----	------	---	---

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40491355	19/5	六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	25/4		
40491356	19/5	六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	25/4		
40491357	19/5	六	11:00-12:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7+	免費	24	25/4		

兒童羽毛球訓練班

40491271	5/5-7/7	六	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7-11	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40491321	6/5-15/7 (1/7)除外	日	10:00-12:00	友愛體育館	7-11	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		

成人羽毛球訓練班

40491261	25/5-26/6	二,五	11:00-13:00	大興體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40491322	15/5-19/6 (22/5)除外	二,四	20:00-22:00	友愛體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40491323	6/5-15/7 (1/7)除外	日	8:00-10:00	友愛體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40491324	21/5-25/6 (18/6)除外	一,四	9:00-11:00	友愛體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40491325	21/5-25/6 (18/6)除外	一,四	14:00-16:00	友愛體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
40493253	12/5-21/7 (16/6)除外	六	11:00-13:00	良田體育館	18+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40491354	5/5-9/6	六	13:00-15:00	良田體育館	7+	73	24	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
----------	---------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	---	--

中級羽毛球訓練班

40491260	20/5-29/7 (1/7)除外	日	10:00-12:00	大興體育館	10+	118	24	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
----------	-------------------	---	-------------	-------	-----	-----	----	-----------------------	---	--







中國象棋同樂日

40491338	13/5	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	13/5		即場報名
----------	------	---	-------------	----------	----	----	----	------	--	------


少年單線滾軸溜冰訓練班

40491337	6/5-8/7	日	9:00-11:00	屯門公園溜冰場	6-14	55	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}		
----------	---------	---	------------	---------	------	----	----	-----------------------	---	--



響應第61屆體育節草地滾球同樂日

40491298	13/5	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	26/4		
40491301	13/5	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	26/4		
40491303	13/5	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	26/4		


成人草地滾球訓練班

40494141	31/5-28/6 (18/6)除外	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	20+	54	8	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
----------	--------------------	-----	-------------	---------	-----	----	---	-----------------------	---	--



草地滾球訓練班

40491291	6/5-24/6	日	17:00-19:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
40491293	3/5-28/5	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	28/3-6/4 (12/4){30/4}		



小型網球訓練班

40491258	26/5-28/7	六	14:00-16:00	大興體育館	6-12	70	16	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
----------	-----------	---	-------------	-------	------	----	----	-----------------------	---	--


壁球訓練班

40491253	17/5-14/6 (22/5)除外	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	23/4		
----------	--------------------	-----	-------------	----------	----	-----	---	------	---	---



成人網球訓練班

40491240	24/5-28/6 (18/6)除外	一,四	19:00-21:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
40491242	24/5-28/6 (18/6)除外	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	18+	170	18	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
40491243	24/5-28/6 (18/6)除外	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	18	28/3-6/4 (12/4){30/4}		

中級網球訓練班

40491241	18/5-20/6	三,五	20:00-22:00	鄧肇堅運動場網球場	8+	170	18	28/3-6/4 (12/4){30/4}		
----------	-----------	-----	-------------	-----------	----	-----	----	-----------------------	---	--

板球同樂日

40491358	20/5	日	10:00-13:00	楊景遊樂場	6+	免費	30	16/4		
----------	------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---	---

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。

長期病患者八段錦訓練計劃

40493272	8/5-3/7 (22/5)除外	二	13:00-14:00	良田體育館	8+	4	23/3	
長期病患者室內短墊滾球訓練計劃								
40493273	2/5-30/5 (23/5)除外	三	10:00-12:00	良田體育館	8+	4	23/3	
智障人士羽毛球同樂日								
40493274	7/5-28/5	一	14:00-16:00	良田體育館	8+	3	23/3	
40493291	5/5	六	11:00-13:00	良田體育館	8+	4	23/3	

長者活動編號（班號） <small>(供60歲或以上人士參加，費用全免)</small>	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投票日期 <small>(抽籤日期) {公開後補日期}</small>	報名 方式
---	----	----	----	----	----	---	----------

長者游泳訓練班(第一階段)

40491244	4/5-25/5	一,三,五	7:00-8:00	屯門游泳池	16	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
40491257	2/5-23/5	一,三,五	8:00-9:00	屯門西北游泳池	16	21/3-27/3 (6/4){24/4}	

長者游泳訓練班(第二階段)

40491247	4/5-25/5	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池	20	21/3-27/3 (6/4){24/4}	
----------	----------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	--

長者健體訓練班

40491278	24/5-26/6 (19/6)除外	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}	
40491326	14/5-13/6	一,三,五	8:00-9:00	友愛體育館	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}	

長者器械健體訓練班

@ 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：報名首天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。

40491269	25/5-29/6 (28/5,11/6,18/6,25/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	20	@28/3-6/4 (12/4) {30/4}	
40491274	9/5-4/6	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@28/3-6/4 (12/4) {30/4}	
40491279	24/5-21/6 (19/6)除外	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@28/3-6/4 (12/4) {30/4}	
40491327	14/5-8/6	一,三,五	9:00-10:00	友愛體育館	20	@28/3-6/4 (12/4) {30/4}	

長者社交舞訓練班

40491328	23/5-22/6	三,五	9:00-11:00	友愛體育館	20	28/3-6/4 (12/4){30/4}	
----------	-----------	-----	------------	-------	----	-----------------------	--

活力長者計劃-乒乓球同樂

40491331	7/5-28/5	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	26/4	
40491332	7/5-28/5	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	26/4	

活力長者計劃-健體操同樂

40491310	3/5-31/5	四	8:00-10:00	良田體育館	30	28/3-6/4 (12/4){30/4}	
40491333	16/5-30/5	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	28/3-6/4 (12/4){30/4}	

活力長者計劃-棋乒樂無窮

40491272	3/5-24/5	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	3/5-24/5	即場報名
----------	----------	---	-------------	-------------	----	----------	------

活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40491308	7/5-28/5	一	9:00-10:00	良田體育館	20	7/5-28/5	即場報名
40491309	7/5-28/5	一	10:00-11:00	良田體育館	20	7/5-28/5	即場報名

活力長者計劃-草地滾球同樂

40491296	3/5-31/5	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	3/5-31/5	即場報名
----------	----------	---	------------	---------	----	----------	------

活力長者計劃-草地滾球自習計劃

40491294	2/5-30/5	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	16	2/5-30/5	即場報名
40491295	2/5-30/5	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	16	2/5-30/5	即場報名

活力長者計劃-門球同樂

40491263	2/5-30/5	三	7:00-8:00	大興體育館	20	23/4	
40491264	2/5-30/5	三	8:00-9:00	大興體育館	20	23/4	
40491329	3/5-31/5	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	25/4	
40491330	3/5-31/5	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	25/4	