

**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**

**葵青區**

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
<b>拯溺銅章訓練班</b>									
40488502 (KWT166)	4/5-13/6	一,三,五	19:00-21:00	青衣游泳池	13+	108	24	27/3	 
40488503 (KWT167)	17/5-28/6 (22/5)除外	二,四,六	19:30-21:30	葵盛游泳池	13+	108	24	27/3	 
40488504 (KWT168)	18/5-29/6 (18/6)除外	一,三,五	19:30-21:30	北葵涌賽馬會游泳池	13+	108	24	27/3	 
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40488484 (KWT175)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	7:00-8:00	葵盛游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488489 (KWT174)	3/5-7/6 (22/5)除外	二,四	19:30-20:30	北葵涌賽馬會游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488491 (KWT176)	4/5-25/5	一,三,五	7:00-8:00	北葵涌賽馬會游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488495 (KWT178)	7/5-6/6	一,三	7:00-8:00	青衣游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488498 (KWT177)	7/5-6/6	一,三	18:30-19:30	青衣游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488501 (KWT179)	8/5-31/5 (22/5)除外	二,四,五	19:30-20:30	青衣游泳池	18+	100	16	27/3	 
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40488500 (KWT173)	8/5-31/5 (22/5)除外	二,四,五	18:30-19:30	青衣游泳池	18+	100	16	27/3	 
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40488483 (KWT170)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	7:00-8:00	葵盛游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488487 (KWT171)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	7:00-8:00	北葵涌賽馬會游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488490 (KWT169)	3/5-7/6 (22/5)除外	二,四	20:30-21:30	北葵涌賽馬會游泳池	18+	100	16	27/3	 
40488499 (KWT172)	7/5-6/6	一,三	19:30-20:30	青衣游泳池	18+	100	16	27/3	 
<b>健體舞訓練班</b>									
40488456	28/5-12/7 (18/6,2/7)除外	一,四	19:00-20:00	林士德體育館	14+	65	16	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488457	28/5-12/7 (18/6,2/7)除外	一,四	20:00-21:00	林士德體育館	14+	65	16	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488458	7/5-14/6	一,四	13:00-14:00	林士德體育館	14+	65	16	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488459	7/5-14/6	一,四	14:00-15:00	林士德體育館	14+	65	16	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488589	10/5-26/6 (22/5,19/6)除外	二,四	9:00-10:00	長發體育館	14+	65	20	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488590	10/5-26/6 (22/5,19/6)除外	二,四	10:00-11:00	長發體育館	14+	65	20	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
<b>八段錦訓練班</b>									
40488412	3/5-14/6 (22/5)除外	二,四	7:00-8:00	林士德體育館	8+	80	30	16/4	 
<b>兒童舞訓練班</b>									
40488413	5/5-7/7	六	14:00-16:00	林士德體育館	4-11	60	20	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
<b>中國舞訓練班</b>									
40487878	3/5-5/7	四	12:00-14:00	大窩口體育館	14+	45	20	20/3-24/3 (3/4){23/4}	
<b>器械健體訓練班</b>									
◎ 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9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。									
40488582	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	19:00-20:00	長發體育館	15+	75	20	@25/4	 
40488584	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	20:00-21:00	長發體育館	15+	75	20	@25/4	 
40488586	9/5-15/6	三,五	8:00-9:00	長發體育館	15+	75	20	@25/4	 
40488588	9/5-15/6	三,五	9:00-10:00	長發體育館	15+	75	20	@25/4	 
40488784	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	8:00-9:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@25/4	 
40488785	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	9:00-10:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@25/4	 
<b>社交舞訓練班</b>									
40484831	5/5-7/7	六	14:00-16:00	青衣西南體育館	14+	86	26	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40486456	26/5-28/7	六	15:00-17:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	86	24	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
<b>瑜伽訓練班</b>									
40486468	4/5-6/7	五	20:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	85	18	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40487880	8/5-17/7 (22/5)除外	二	15:00-17:00	大窩口體育館	15+	85	25	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40488460	8/5-17/7 (22/5)除外	二	7:00-9:00	林士德體育館	15+	85	16	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40488461	8/5-17/7 (22/5)除外	二	9:00-11:00	林士德體育館	15+	85	16	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40488585	8/5-24/7 (22/5,17/7)除外	二	19:00-21:00	長發體育館	15+	85	25	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40488781	7/5-23/7 (18/6,2/7)除外	一	14:00-16:00	楓樹窩體育館	15+	85	20	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
40494276	5/5-7/7	六	8:00-10:00	荔景體育館	15+	85	25	20/3-24/3 (3/4){24/4}	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40488474	6/5	日	15:00-18:00	荔景體育館	15+	免費	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488476	6/5	日	16:00-19:00	荔景體育館	15+	免費	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488782	8/5	二	18:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	
40488783	8/5	二	19:00-22:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	

**壓力處理與鬆弛技巧訓練班**

40488577	10/5-9/8	四	20:00-21:00	長發體育館	14+	80	20	16/4	 
40488578	10/5-9/8	四	21:00-22:00	長發體育館	14+	80	20	16/4	 

**羽毛球訓練班**

40486345	23/5-25/7	三	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	118	24	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	
----------	-----------	---	-------------	-----------	----	-----	----	-----------------------	---

**場地單車訓練班(第一階段)**

40485977	27/5	日	9:00-13:00	香港單車館(將軍澳)	12+	140	20	16/4	 
----------	------	---	------------	------------	-----	-----	----	------	---

**室內氣手槍射擊同樂日**

40485975	19/5	六	14:00-15:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	50	23/4	 
----------	------	---	-------------	--------------	-----	----	----	------	---

**壁球訓練班**

40487879	6/5-24/6	日	10:00-12:00	大窩口體育館	7+	160	8	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	
40494234	7/5-30/5	一,三	19:00-21:00	荔景體育館	7+	160	8	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	

**室內網球訓練班**

40486422	23/5-22/6	三,五	17:00-19:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	170	6	20/3-24/3 (3/4)(23/4)	
----------	-----------	-----	-------------	-----------	----	-----	---	-----------------------	---

**網球訓練班**

40488040 (222)	7/5-6/6	一,三	19:00-21:00	青衣公園	8+	170	18	20/3-24/3 (3/4)(23/4)	
40488362	4/5-8/6 (22/5)除外	二,五	9:00-11:00	石梨街網球場	8+	170	12	20/3-24/3 (3/4)(23/4)	
40488363	21/5-25/6 (18/6)除外	一,四	9:00-11:00	葵盛遊樂場網球場	8+	170	18	20/3-24/3 (3/4)(23/4)	

**高爾夫球同樂日**

40487747 (KWT0227)	13/5	日	15:30-17:30	和宜道高爾夫球練習場	8+	免費	30	25/4	 
--------------------	------	---	-------------	------------	----	----	----	------	---

**高爾夫球短距離球訓練班**

40487744 (KWT0214)	6/5-20/5	日	20:00-22:00	和宜道高爾夫球練習場	8+	160	6	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	
--------------------	----------	---	-------------	------------	----	-----	---	-----------------------	---

**高爾夫球訓練班(第一階段)**

40487745 (KWT0215)	8/5-29/5 (22/5)除外	二	18:00-20:00	和宜道高爾夫球練習場	8+	160	6	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	
--------------------	-------------------	---	-------------	------------	----	-----	---	-----------------------	---

**高爾夫球訓練班(第二階段)**

40487743 (KWT0216)	6/5-20/5	日	18:00-20:00	和宜道高爾夫球練習場	8+	160	6	22/3-26/3 (9/4)(27/4)	
--------------------	----------	---	-------------	------------	----	-----	---	-----------------------	---

**運動攀登同樂日**

40484769	5/5	六	13:00-15:00	青衣西南體育館	12+	免費	30	20/4	 
----------	-----	---	-------------	---------	-----	----	----	------	---

**園藝講座 - 香草的認識及種植**

40488343	26/5	六	10:00-12:00	林士德體育館會議室	6+	30	24	19/4	 
----------	------	---	-------------	-----------	----	----	----	------	---

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)**

40488485 (KWT232)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	8:00-9:00	葵盛游泳池	16	23/3-27/3 (3/4)(23/4)	
-------------------	----------------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	---

40488486 (KWT233)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	8:00-9:00	葵盛游泳池	16	23/3-27/3 (3/4)(23/4)	
-------------------	----------------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	---

40488488 (KWT234)	3/5-26/5 (22/5)除外	二,四,六	8:00-9:00	北葵涌賽馬會游泳池	16	23/3-27/3 (3/4)(23/4)	
-------------------	----------------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------	---

40488493 (KWT235)	4/5-25/5	一,三,五	8:00-9:00	北葵涌賽馬會游泳池	16	23/3-27/3 (3/4)(23/4)	
-------------------	----------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------	---

40488497 (KWT236)	7/5-6/6	一,三	8:00-9:00	青衣游泳池	16	23/3-27/3 (3/4)(23/4)	
-------------------	---------	-----	-----------	-------	----	-----------------------	---

**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。

40488786	8/5-19/6 (22/5)除外	二,四	10:00-11:00	楓樹窩體育館	20	@20/3-24/3 (3/4) {23/4}	
----------	----------------------	-----	-------------	--------	----	----------------------------	---

**活力長者計劃-乒乓球自習**

40486399	3/5-31/5	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	24/4	 
----------	----------	---	-------------	-----------	----	------	---

40486400	3/5-31/5	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	24/4	 
----------	----------	---	-------------	-----------	----	------	---

40487901	7/5-28/5	一	7:00-8:00	荔景體育館	24	24/4	 
----------	----------	---	-----------	-------	----	------	---

40487902	7/5-28/5	一	8:00-9:00	荔景體育館	24	24/4	 
----------	----------	---	-----------	-------	----	------	---

40488420	4/5-25/5	五	8:00-9:00	林士德體育館	24	24/4	 
----------	----------	---	-----------	--------	----	------	---

**活力長者計劃-健體同樂**

40487874	3/5-31/5	四	9:00-10:00	大窩口體育館	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	✉
40487875	3/5-31/5	四	10:00-11:00	大窩口體育館	25	22/3-26/3 (9/4){27/4}	✉
40487898	3/5-31/5	四	8:00-9:00	荔景體育館	25	18/4	✉ i
40487899	7/5-28/5	一	7:00-8:00	荔景體育館	25	18/4	✉ i
40486434	2/5-30/5	五	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	18/3	✉ i
40486435	2/5-30/5	三	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	18/4	✉ i
40489239	7/5-28/5	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	18/4	✉ i
40489241	7/5-28/5	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	18/4	✉ i

**活力長者計劃-器械健體同樂**

40487900	7/5-28/5	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	18/4	✉ i
----------	----------	---	-----------	-------	----	------	-----

**活力長者計劃-羽毛球自習**

40484746	8/5-29/5 (22/5)除外	二	7:00-8:00	青衣西南體育館	20	17/4	✉ i
40484747	8/5-29/5 (22/5)除外	二	8:00-9:00	青衣西南體育館	20	17/4	✉ i
40488574	3/5-31/5	四	13:00-14:00	長發體育館	24	17/4	✉ i
40488576	3/5-31/5	四	14:00-15:00	長發體育館	24	17/4	✉ i
40489233	9/5-30/5	三	7:00-8:00	青衣體育館	20	17/4	✉ i
40489234	9/5-30/5	三	8:00-9:00	青衣體育館	20	17/4	✉ i

**活力長者計劃-門球自習**

40487876	7/5-28/5	一	7:00-8:00	大窩口體育館	20	20/4	✉ i
40487877	7/5-28/5	一	8:00-9:00	大窩口體育館	20	20/4	✉ i
40488416	2/5-30/5	三	7:00-8:00	林士德體育館	20	20/4	✉ i
40488417	2/5-30/5	三	8:00-9:00	林士德體育館	20	20/4	✉ i