

**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**

**灣仔區**

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>第一階段成人捷泳訓練班</b>									
40490879 (WC115)	2/5-30/5 (4/5,11/5,18/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	17/4	
<b>第一階段青年及成人捷泳訓練班</b>									
40490883 (WC117)	3/5-25/5 (22/5)除外	二,四,五	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	13+	100	16	17/4	
<b>第一階段青年及成人胸泳訓練班</b>									
40490878 (WC114)	3/5-25/5 (22/5)除外	二,四,五	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	13+	100	16	17/4	
<b>第二階段成人捷泳訓練班</b>									
40490880 (WC116)	3/5-25/5 (22/5)除外	二,四,五	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>第二階段成人胸泳訓練班</b>									
40490877 (WC113)	3/5-25/5 (22/5)除外	二,四,五	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>第三階段成人捷泳訓練班</b>									
40490886 (WC167)	15/5-19/6 (22/5)除外	二,四	9:00-10:00	灣仔游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>第三階段成人胸泳訓練班</b>									
40490882 (WC165)	9/5-11/6	一,三	10:00-11:00	灣仔游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>背泳訓練班</b>									
40490881 (WC164)	15/5-19/6 (22/5)除外	二,四	10:00-11:00	灣仔游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>蝶泳訓練班</b>									
40490884 (WC166)	9/5-11/6	一,三	9:00-10:00	灣仔游泳池	18+	100	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40490887 (WC119)	23/5-9/7 (18/6,2/7)除外	一,三	18:00-19:00	港灣道體育館	14+	65	25	19/4	
40490891 (WC120)	23/5-9/7 (18/6,2/7)除外	一,三	19:00-20:00	港灣道體育館	14+	65	25	19/4	
40490923 (WC134)	18/5-13/6	一,三,五	18:00-19:00	駱克道體育館	14+	65	30	19/4	
40490926 (WC135)	18/5-13/6	一,三,五	19:00-20:00	駱克道體育館	14+	65	30	19/4	
40490930 (WC136)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	14+	65	30	19/4	
40490933 (WC137)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	14+	65	30	19/4	
<b>徒手健體訓練班</b>									
40490947 (WC158)	26/5-28/6 (19/6)除外	二,四,六	11:00-12:00	駱克道體育館	14+	80	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<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。									
40490931 (WC146)	16/5-11/6	一,三,五	15:00-16:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/4	
40490932 (WC147)	16/5-11/6	一,三,五	16:00-17:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/4	
40490934 (WC148)	16/5-11/6	一,三,五	17:00-18:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/4	
40490936 (WC149)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	7:00-8:00	駱克道體育館	15+	75	20	@16/4	
40490937 (WC150)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	駱克道體育館	15+	75	20	@16/4	
40490939 (WC151)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	15+	75	20	@16/4	
40490940 (WC152)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	15+	75	20	@16/4	
40490942 (WC153)	29/5-5/7	二,四	18:00-19:00	駱克道體育館	15+	75	20	@18/4	
40490943 (WC154)	29/5-5/7	二,四	19:00-20:00	駱克道體育館	15+	75	20	@18/4	
40490944 (WC155)	29/5-5/7	二,四	20:00-21:00	駱克道體育館	15+	75	20	@18/4	
40490945 (WC156)	29/5-5/7	二,四	21:00-22:00	駱克道體育館	15+	75	20	@18/4	
<b>普及體操訓練班</b>									
40490899 (WC124)	24/5-26/6	二,四	14:00-16:00	港灣道體育館	6+	54	20	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>社交舞訓練班</b>									
40490911 (WC182)	24/5-28/6 (18/6)除外	一,四	15:00-17:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490914 (WC183)	25/5-26/6	二,五	19:00-21:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490959 (WC162)	24/5-26/6	二,四	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>太極訓練班</b>									
40490889 (WC169)	7/5-29/8 (18/6,2/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	勵德邨	6+	60	40	24/4	
40490895 (WC172)	4/5-27/8 (18/6,2/7)除外	一,三,五	7:30-8:30	灣仔公園	6+	60	60	24/4	
<b>瑜伽訓練班</b>									
40490921 (WC187)	18/5-20/6	三,五	14:00-16:00	黃泥涌體育館	15+	85	25	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490960 (WC163)	7/5-28/5	一,三,五	14:00-16:00	駱克道體育館	15+	85	40	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40490924 (WC141)	6/5	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

40490925 (WC142)	12/5	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490927 (WC143)	20/5	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

### 親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40490912 (WC129)	13/5	日	10:00-11:00	港灣道體育館	7+	免費	24	20/4	
40490913 (WC130)	13/5	日	11:00-12:00	港灣道體育館	7+	免費	24	20/4	
40490916 (WC131)	13/5	日	12:00-13:00	港灣道體育館	7+	免費	24	20/4	
40490957 (WC160)	27/5	日	10:00-11:00	駱克道體育館	7+	免費	18	20/4	
40490958 (WC161)	27/5	日	11:00-12:00	駱克道體育館	7+	免費	18	20/4	

### 羽毛球訓練班

40490893 (WC121)	25/5-27/6	三,五	7:00-9:00	港灣道體育館	7+	118	24	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490894 (WC122)	25/5-27/6	三,五	18:00-20:00	港灣道體育館	7+	118	24	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490902 (WC176)	24/5-28/6 (18/6)除外	一,四	19:00-21:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490903 (WC177)	25/5-26/6	二,五	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490935 (WC138)	21/5-25/6 (18/6)除外	一,三	14:00-16:00	駱克道體育館	7+	118	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490938 (WC139)	24/5-28/6 (19/6)除外	二,四	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490941 (WC140)	24/5-26/6	二,四	18:00-20:00	駱克道體育館	7+	118	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

### 成人室內短壘滾球訓練班

40490900 (WC175)	5/5-23/6	六	9:00-11:00	黃泥涌體育館	20+	54	8	17/4	
------------------	----------	---	------------	--------	-----	----	---	------	--

### 壁球訓練班

40490917 (WC185)	6/5-24/6	日	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	160	8	17/4	
------------------	----------	---	------------	--------	----	-----	---	------	--

### 乒乓球訓練班

40490919 (WC186)	24/5-26/6	二,四	17:00-19:00	黃泥涌體育館	6+	86	18	23/4	
------------------	-----------	-----	-------------	--------	----	----	----	------	--

### 網球訓練班

40490876 (WC112)	24/5-26/6	二,四	7:00-9:00	維多利亞公園網球場	8+	170	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490898 (WC174)	30/5-29/6	三,五	9:00-11:00	銅鑼灣運動場	8+	170	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490918 (WC132)	21/5-25/6 (18/6)除外	一,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

### 外展體趣

40490897 (WC173)	3/5-31/5 (22/5)除外	二,四	9:30-11:30	太和街遊樂場	不限	免費	400	3/5-31/5	即場報名
------------------	-------------------	-----	------------	--------	----	----	-----	----------	------

### 健身房室月票使用計劃

40490896 (WC123)	1/5-31/5	一,二,三,四, 五	18:30-20:30	港灣道體育館	不限	免費	460	1/5	
------------------	----------	---------------	-------------	--------	----	----	-----	-----	--

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。

### 智障人士宿營

40490892 (WC171)	26/5-27/5	六,日	14:00-14:00	麥理浩夫人度假村	不限	6	16/4	
------------------	-----------	-----	-------------	----------	----	---	------	--

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

### 第一階段長者游泳訓練班

40490885 (WC118)	2/5-30/5 (4/5,11/5,18/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	16	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
------------------	-------------------------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------	--

### 長者康體匯敘 - 八段錦

40490910 (WC128)	4/5	五	9:15-11:45	港灣道體育館	50	4/5	即場報名
40498356 (WC276)	11/5	五	9:15-11:45	港灣道體育館	50	11/5	即場報名
40498357 (WC277)	18/5	五	9:15-11:45	港灣道體育館	50	18/5	即場報名
40498358 (WC278)	25/5	五	9:15-11:45	港灣道體育館	50	25/5	即場報名

### 長者健體訓練班

40490905 (WC178)	21/5-27/6 (6/6,18/6,20/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	黃泥涌體育館	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490906 (WC179)	21/5-27/6 (6/6,18/6,20/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	黃泥涌體育館	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490908 (WC180)	21/5-27/6 (6/6,18/6,20/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	黃泥涌體育館	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

40490928 (WC144)	26/5-28/6 (19/6)除外	二,四,六	9:00-10:00	駱克道體育館	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
40490929 (WC145)	26/5-28/6 (19/6)除外	二,四,六	10:00-11:00	駱克道體育館	30	21/3-28/3 (6/4){24/4}	

### 長者清晨徒手健體

40490888 (WC168)	3/5-31/5 (22/5)除外	二,四,六	6:00-8:00	寶雲道公園	240	3/5-31/5	即場報名
------------------	----------------------	-------	-----------	-------	-----	----------	------

### 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。

40490946 (WC157)	23/5-22/6 (4/6,18/6)除外	一,三,五	11:00-12:00	駱克道體育館	20	@21/3-28/3 (6/4) {24/4}	
<b>長者康體匯敘 - 普及體操</b>							
40490901 (WC125)	2/5	三	9:15-11:45	港灣道體育館	20	2/5	即場報名
40498352 (WC272)	9/5	三	9:15-11:45	港灣道體育館	20	9/5	即場報名
40498353 (WC273)	16/5	三	9:15-11:45	港灣道體育館	20	16/5	即場報名
40498354 (WC274)	23/5	三	9:15-11:45	港灣道體育館	20	23/5	即場報名
40498355 (WC275)	30/5	三	9:15-11:45	港灣道體育館	20	30/5	即場報名
<b>長者社交舞訓練班</b>							
40490915 (WC184)	24/5-26/6	二,四	13:00-15:00	黃泥涌體育館	24	21/3-28/3 (6/4){24/4}	
<b>長者康體匯敘 - 室內短墊滾球</b>							
40490907 (WC127)	8/5-29/5 (22/5)除外	二	9:30-11:30	港灣道體育館	48	8/5-29/5	即場報名
<b>活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨羽毛球同樂</b>							
40490909 (WC181)	7/5-28/5	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	48	7/5	即場報名
<b>長者康體匯敘 - 室內門球</b>							
40490904 (WC126)	3/5-31/5	四	9:30-11:30	港灣道體育館	80	3/5-31/5	即場報名
<b>長者日營</b>							
40490890 (WC170)	14/5	一	9:00-16:00	麥理浩夫人度假村	96	21/3-28/3 (6/4){24/4}	