






















































































































康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年6月份康樂體育活動一覽表

元朗區

| 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 | | | | | | | | | |
| 40485390 (YL0031-18) | 2/6-4/8 | 六 | 9:00-11:00 | 元朗大球場 | 16+ | 130 | 40 | 9/5 |   |
| 跳水訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489699 (YL0250-18) | 2/6-7/7 (1/7)除外 | 六,日 | 10:00-12:00 | 元朗游泳池 | 8+ | 45 | 20 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} |  |
| 兒童第一階段捷泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489403 (YL0302-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 18:30-19:30 | 天水圍游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 40489404 (YL0303-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 19:30-20:30 | 天水圍游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 40489543 (YL0304-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 16:00-17:00 | 元朗游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 40489545 (YL0309-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 17:00-18:00 | 元朗游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 40489548 (YL0348-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 19:30-20:30 | 元朗游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 兒童第一階段胸泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489384 (YL0257-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 16:00-17:00 | 天水圍游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 40489386 (YL0258-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 17:00-18:00 | 天水圍游泳池 | 5-8 | 100 | 16 | 2/5 |   |
| 少年第一階段捷泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489315 (YL0263-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 16:00-17:00 | 天水圍游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 40489316 (YL0305-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 18:30-19:30 | 天水圍游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 40489444 (YL0306-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 18:30-19:30 | 元朗游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 少年第一階段胸泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489305 (YL0259-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 17:00-18:00 | 天水圍游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 40489306 (YL0260-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 18:30-19:30 | 天水圍游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 40489307 (YL0297-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 20:30-21:30 | 天水圍游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 40489439 (YL0310-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 19:30-20:30 | 元朗游泳池 | 9-12 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 幼兒水上安全班 | | | | | | | | | |
| 40489351 (YL0308-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 天水圍游泳池 | 0-4 | 100 | 16 | 4/5 |   |
| 40489476 (YL0346-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 元朗游泳池 | 0-4 | 100 | 16 | 4/5 |   |
| 成人第一階段捷泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40486514 (YL0076-18) | 6/6-6/7 | 三,五 | 9:00-10:00 | 屏山天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489236 (YL0315-18) | 5/6-12/7 (19/6,3/7 除外) | 二,四 | 9:00-10:00 | 屏山天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489369 (YL0261-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489371 (YL0262-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 18:30-19:30 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489372 (YL0299-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 7:00-8:00 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489493 (YL0300-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 20:30-21:30 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 成人第一階段胸泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489203 (YL0314-18) | 5/6-12/7 (19/6, 3/7 除外) | 二,四 | 10:00-11:00 | 屏山天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489357 (YL0256-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489358 (YL0295-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 19:30-20:30 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489359 (YL0296-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 20:30-21:30 | 天水圍游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489484 (YL0292-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489485 (YL0344-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 40489486 (YL0347-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 20:30-21:30 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 7/5 |   |
| 青年第一階段胸泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489683 (YL0298-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 18:30-19:30 | 元朗游泳池 | 13-17 | 100 | 16 | 3/5 |   |
| 成人第二階段捷泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489509 (YL0301-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 19:30-20:30 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} |  |
| 成人第二階段胸泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40489502 (YL0294-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 7:00-8:00 | 元朗游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} |  |
| 健體舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40485452 (YL0235-18) | 5/6-12/7 | 二,四 | 8:00-9:00 | 屏山天水圍體育館 | 14+ | 65 | 30 | 14/5 |   |
| 40485453 (YL0236-18) | 5/6-12/7 | 二,四 | 9:00-10:00 | 屏山天水圍體育館 | 14+ | 65 | 30 | 14/5 |   |
| 40493491 (YL0245-18) | 1/6-11/7 | 三,五 | 8:00-9:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 3/5 |   |
| 40493492 (YL0246-18) | 1/6-11/7 | 三,五 | 9:00-10:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 3/5 |   |
| 40493493 (YL0283-18) | 4/6-19/7 (18/6,2/7)除外 | 一,四 | 18:00-19:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 10/5 |   |
| 40493494 (YL0284-18) | 4/6-19/7 (18/6,2/7)除外 | 一,四 | 19:00-20:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 10/5 |   |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|---|
| 40493495 (YL0319-18) | 5/6-19/7 (19/6,3/7)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 9/5 |  |  |
| 40493496 (YL0320-18) | 5/6-19/7 (19/6,3/7)除外 | 二,四 | 10:00-11:00 | 鳳琴街體育館 | 14+ | 65 | 20 | 9/5 |  |  |
| 40494125 (YL0273-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 18:00-19:00 | 朗屏體育館 | 14+ | 65 | 30 | 9/5 |  |  |
| 40494126 (YL0274-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 19:00-20:00 | 朗屏體育館 | 14+ | 65 | 30 | 9/5 |  |  |
| 40494129 (YL0370-18) | 26/6-2/8 | 二,四 | 8:00-9:00 | 朗屏體育館 | 14+ | 65 | 30 | 28/5 |  |  |
| 40494130 (YL0371-18) | 26/6-2/8 | 二,四 | 9:00-10:00 | 朗屏體育館 | 14+ | 65 | 30 | 28/5 |  |  |
| 40494169 (YL0275-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 19:00-20:00 | 天暉路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 8/5 |  |  |
| 40494173 (YL0276-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 20:00-21:00 | 天暉路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 8/5 |  |  |
| 40494229 (YL0279-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 8:00-9:00 | 元朗體育館 | 14+ | 65 | 30 | 4/5 |  |  |
| 40494230 (YL0280-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 9:00-10:00 | 元朗體育館 | 14+ | 65 | 30 | 4/5 |  |  |
| 40494231 (YL0340-18) | 12/6-20/7 | 二,五 | 18:00-19:00 | 元朗體育館 | 14+ | 65 | 30 | 15/5 |  |  |
| 40494232 (YL0341-18) | 12/6-20/7 | 二,五 | 19:00-20:00 | 元朗體育館 | 14+ | 65 | 30 | 15/5 |  |  |
| 40494401 (YL0277-18) | 4/6-18/7 (18/6, 2/7 除外) | 一,三 | 8:00-9:00 | 天瑞體育館 | 14+ | 65 | 30 | 8/5 |  |  |
| 40494402 (YL0278-18) | 4/6-18/7 (18/6, 2/7 除外) | 一,三 | 9:00-10:00 | 天瑞體育館 | 14+ | 65 | 30 | 8/5 |  |  |
| 40494403 (YL0317-18) | 5/6-12/7 | 二,四 | 18:00-19:00 | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 10/5 |  |  |
| 40494404 (YL0318-18) | 5/6-12/7 | 二,四 | 19:00-20:00 | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 10/5 |  |  |
| 40494405 (YL0332-18) | 7/6-19/7 (12/7 除外) | 二, 四 | 18:00-19:00 | 天瑞體育館 | 14+ | 65 | 30 | 11/5 |  |  |
| 40494406 (YL0333-18) | 7/6-19/7 (12/7 除外) | 二, 四 | 19:00-20:00 | 天瑞體育館 | 14+ | 65 | 30 | 11/5 |  |  |
| 40494407 (YL0372-18) | 26/6-14/8 (3/7,17/7,7/8)除外 | 二,四 | 8:00-9:00 | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} |  |  |
| 40494408 (YL0373-18) | 26/6-14/8 (3/7,17/7,7/8)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 天水圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} |  |  |

八段錦訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-----|-----------|--------|----|----|----|------|---|
| 40494235 (YL0358-18) | 15/6-1/8 (25/7,21/7)除外 | 三,五 | 8:00-9:00 | 天水圍體育館 | 8+ | 80 | 30 | 21/5 |   |
|----------------------|---------------------------|-----|-----------|--------|----|----|----|------|---|

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。

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------|-------------|--------|-----|----|----|-------|---|----------|
| 40494131 (YL0334-18) | 8/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三五 | 15:00-16:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 75 | 20 | @8/5 |  | <i>i</i> |
| 40494132 (YL0356-18) | 15/6-30/7 (18/6,2/7)除外 | 一,五 | 19:00-20:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 75 | 20 | @16/5 |  | <i>i</i> |
| 40494133 (YL0357-18) | 15/6-30/7 (18/6,2/7)除外 | 一,五 | 20:00-21:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 75 | 20 | @16/5 |  | <i>i</i> |
| 40494134 (YL0362-18) | 19/6-26/7 | 二,四 | 20:00-21:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 75 | 20 | @23/5 |  | <i>i</i> |
| 40494135 (YL0363-18) | 19/6-26/7 | 二,四 | 21:00-22:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 75 | 20 | @23/5 |  | <i>i</i> |
| 40494176 (YL0354-18) | 15/6-24/7 | 二,五 | 20:00-21:00 | 天暉路體育館 | 15+ | 75 | 20 | @15/5 |  | <i>i</i> |
| 40494178 (YL0355-18) | 15/6-24/7 | 二,五 | 21:00-22:00 | 天暉路體育館 | 15+ | 75 | 20 | @15/5 |  | <i>i</i> |
| 40494233 (YL0281-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 20:00-21:00 | 元朗體育館 | 15+ | 75 | 25 | @2/5 |  | <i>i</i> |
| 40494241 (YL0282-18) | 4/6-18/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三 | 21:00-22:00 | 元朗體育館 | 15+ | 75 | 25 | @2/5 |  | <i>i</i> |
| 40494410 (YL0285-18) | 4/6-19/7 (18/6, 2/7 除外) | 一,四 | 9:00-10:00 | 天瑞體育館 | 15+ | 75 | 20 | @3/5 |  | <i>i</i> |
| 40494411 (YL0286-18) | 4/6-19/7 (18/6, 2/7 除外) | 一,四 | 7:00-8:00 | 天瑞體育館 | 15+ | 75 | 20 | @3/5 |  | <i>i</i> |

水中健體訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------|-------------|----------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40489189 (YL0326-18) | 6/6-20/7 | 三,五 | 13:00-14:00 | 屏山天水圍游泳池 | 14+ | 80 | 24 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) |  |
| 40489343 (YL0268-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 10:00-11:00 | 天水圍游泳池 | 14+ | 80 | 30 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) |  |
| 40489344 (YL0269-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 19:30-20:30 | 天水圍游泳池 | 14+ | 80 | 30 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) |  |
| 40489345 (YL0270-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 20:30-21:30 | 天水圍游泳池 | 14+ | 80 | 30 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) |  |



太極訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|-------|-------------|--------|----|----|----|------|---|
| 40494183 (YL0364-18) | 22/6-19/10 (2/7,24/9,1/10,17/10)除外 | 一,三,五 | 20:30-21:30 | 天水圍運動場 | 6+ | 60 | 40 | 24/5 | |
|----------------------|---------------------------------------|-------|-------------|--------|----|----|----|------|---|

正確使用健身室設施簡介會

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|---|-------------|--------|-----|----|----|------------------------|---|
| 40493499 (YL0336-18) | 10/6 | 日 | 15:00-18:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |
| 40493502 (YL0369-18) | 24/6 | 日 | 15:00-18:00 | 朗屏體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |
| 40494139 (YL0361-18) | 17/6 | 日 | 15:00-18:00 | 天暉路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |
| 40494186 (YL0359-18) | 16/6 | 六 | 14:00-17:00 | 元朗體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |
| 40494391 (YL0251-18) | 3/6 | 日 | 9:00-12:00 | 天瑞體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |
| 40494392 (YL0337-18) | 10/6 | 日 | 9:00-12:00 | 天水圍體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 19/4-25/4 (8/5) [29/5] |  |

健步行簡介會

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|---|-------------|---------------|----|----|----|------|---|
| 40493484 (YL0335-18) | 10/6 | 日 | 10:00-12:00 | 元朗公園 (入口廣場集合) | 6+ | 免費 | 40 | 10/5 |   |
|----------------------|------|---|-------------|---------------|----|----|----|------|---|

羽毛球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----|-------------|--------|----|-----|----|-----------------------|---|
| 40494167 (YL0339-18) | 12/6-13/7 | 二、五 | 19:00-21:00 | 天暉路體育館 | 7+ | 118 | 24 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) | ☑ |
| 40494394 (YL0272-18) | 4/6-12/7 (18/6,2/7)除外 | 一、四 | 9:00-11:00 | 天水圍體育館 | 7+ | 118 | 24 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) | ☑ |
| 40494395 (YL0331-18) | 7/6-10/7 | 二、四 | 20:00-22:00 | 天水圍體育館 | 7+ | 118 | 24 | 19/4-25/4 (8/5)(29/5) | ☑ |

壁球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|-----|-------------|---------|----|-----|----|-----------------------|--|
| 40493498 (YL0311-18) | 5/6-28/6 | 二,四 | 19:30-21:30 | 大橋街市壁球場 | 7+ | 160 | 8 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} | |
| 40494414 (YL0312-18) | 5/6-28/6 | 二,四 | 21:00-23:00 | 天水圍體育館 | 7+ | 160 | 12 | 4/5 | |

乒乓球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|-----|-------------|--------|----|----|----|-----------------------|---|
| 40493506 (YL0244-18) | 1/6-3/7 | 二,五 | 16:00-18:00 | 朗屏體育館 | 6+ | 86 | 24 | 2/5 | |
| 40494393 (YL0313-18) | 5/6-5/7 | 二,四 | 19:00-21:00 | 天水圍體育館 | 6+ | 86 | 18 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} | |

網球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|---|-------------|-------|----|-----|----|-----------------------|-----|
| 40494753 (YL1683-18) | 2/6-4/8 | 六 | 16:00-18:00 | 天水圍公園 | 8+ | 170 | 12 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 普及體育推廣計劃 - 門球同樂日 | | | | | | | | | |
| 40485443 (YL0366-18) | 23/6 | 六 | 9:00-11:00 | 天水圍公園 | 8+ | 免費 | 30 | 25/5 | 📢 i |

| 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。

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|-------------|----------|-----|---|------|--|---|
| 精神病康復者器械健體訓練計劃 | | | | | | | | | |
| 40494275 (YL1659-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一 | 10:00-12:00 | 天暉路體育館 | 15+ | 3 | 19/4 | | 📢 |
| 精神病康復者康樂旅行 | | | | | | | | | |
| 40494273 (YL0368-18) | 23/6 | 六 | 9:00-17:00 | 山頂廣場 | 不限 | 8 | 19/4 | | 📢 |
| 智障人士高爾夫球同樂日 | | | | | | | | | |
| 40494267 (YL1661-18) | 11/6 | 一 | 14:00-16:00 | 屯門康樂體育中心 | 8+ | 3 | 19/4 | | 📢 |
| 長期病患者健體舞訓練計劃 | | | | | | | | | |
| 40494254 (YL1660-18) | 8/6-27/7 | 五 | 20:00-21:00 | 屏山天水圍體育館 | 14+ | 4 | 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 |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|------------|
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|------------|

長者第一階段游泳訓練班

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------|-------------|----------|----|------------------------|---|
| 40486515 (YL0077-18) | 6/6-6/7 | 三,五 | 10:00-11:00 | 屏山天水圍游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489287 (YL0316-18) | 5/6-12/7 (19/6,3/7)除外 | 二,四 | 11:00-12:00 | 屏山天水圍游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489423 (YL0264-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 天水圍游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489424 (YL0265-18) | 4/6-27/6 (18/6)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 天水圍游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489425 (YL0307-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 天水圍游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489623 (YL0290-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 7:00-8:00 | 元朗游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489625 (YL0293-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 元朗游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489626 (YL0345-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 元朗游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
| 40489628 (YL0349-18) | 13/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 18:30-19:30 | 元朗游泳池 | 16 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |

長者第二階段游泳訓練班

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|-------|-----------|-------|----|------------------------|---|
| 40489656 (YL0291-18) | 5/6-26/6 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 元朗游泳池 | 20 | 16/4-20/4 (30/4){23/5} | ✉ |
|----------------------|----------|-------|-----------|-------|----|------------------------|---|

活力長者計劃 - 健體同樂

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---|-------------|-------|----|------|-----|
| 40493512 (YL0323-18) | 6/6-27/6 | 三 | 14:00-15:00 | 朗屏體育館 | 30 | 21/5 | 📢 i |
|----------------------|----------|---|-------------|-------|----|------|-----|

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。
























| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|------|------------|--------|----|------------------------|---|
| 40494197 (YL0288-18) | 4/6-19/7 (18/6,2/7)除外 | 一,四 | 8:00-9:00 | 元朗體育館 | 25 | @19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 40494199 (YL0289-18) | 4/6-19/7 (18/6,2/7)除外 | 一,四 | 9:00-10:00 | 元朗體育館 | 25 | @19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 40494396 (YL0247-18) | 1/6-11/7 | 三,五 | 8:00-9:00 | 天水圍體育館 | 20 | @19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 40494397 (YL0248-18) | 1/6-11/7 | 三,五 | 9:00-10:00 | 天水圍體育館 | 20 | @19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 40494398 (YL0287-18) | 4/6-19/7 (18/6, 2/7 除外) | 一, 四 | 8:00-9:00 | 天瑞體育館 | 20 | @19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |

長者水中健體訓練班

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------|-------------|----------|----|-----------------------|---|
| 40489273 (YL0328-18) | 6/6-20/7 | 三,五 | 14:00-15:00 | 屏山天水圍游泳池 | 24 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |
| 40489421 (YL0271-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 天水圍游泳池 | 30 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} | ✉ |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---|-------------|-------|----|------|---|
| 活力長者計劃 - 社交舞同樂 | | | | | | | |
| 40493509 (YL0325-18) | 6/6-27/6 | 三 | 15:00-16:00 | 朗屏體育館 | 30 | 21/5 |   |

| 活力長者計劃 - 乒乓球同樂 | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---|------------|----------|----|------|---|
| 40485465 (YL0254-18) | 4/6-25/6 (18/6 除外) | 一 | 9:00-10:00 | 屏山天水圍體育館 | 30 | 16/5 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----|-------------|--------------------|----|-----------------------|---|
| 40485466 (YL0255-18) | 4/6-25/6 (18/6 除外) | 一 | 10:00-11:00 | 屏山天水圍體育館 | 30 | 16/5 |   |
| 40493487 (YL0322-18) | 6/6-27/6 | 三 | 10:00-11:00 | 鳳琴街體育館 | 30 | 18/5 |   |
| 40494203 (YL0241-18) | 1/6-22/6 | 五 | 9:00-10:00 | 元朗體育館 | 18 | 15/5 |   |
| 40494213 (YL0242-18) | 1/6-22/6 | 五 | 10:00-11:00 | 元朗體育館 | 18 | 15/5 |   |
| 40494399 (YL0240-18) | 8/6-29/6 | 五 | 9:00-10:00 | 天水圍體育館 | 30 | 14/5 |   |
| 活力長者計劃 - 八段錦同樂 | | | | | | | |
| 40493486 (YL0321-18) | 6/6-27/6 | 三 | 9:00-10:00 | 鳳琴街體育館 | 30 | 18/5 |   |
| 活力長者計劃 - 羽毛球同樂 | | | | | | | |
| 40494217 (YL0266-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一 | 9:00-10:00 | 元朗體育館 | 30 | 17/5 |   |
| 40494228 (YL0267-18) | 4/6-9/7 (18/6,2/7)除外 | 一 | 10:00-11:00 | 元朗體育館 | 30 | 17/5 |   |
| 40494400 (YL0239-18) | 8/6-29/6 | 五 | 10:00-11:00 | 天水圍體育館 | 30 | 14/5 |   |
| 活力長者計劃 - 門球同樂 | | | | | | | |
| 40485442 (YL0353-18) | 15/6-29/6 | 三,五 | 7:00-9:00 | 天水圍公園 | 20 | 17/5 |   |
| 長者室內短墊滾球訓練班 | | | | | | | |
| 40494187 (YL1681-18) | 6/6-25/7 | 三 | 11:00-13:00 | 元朗體育館 | 8 | 4/5 |   |
| 長者陸上暢遊* | | | | | | | |
| 40485469 | 25/6 | 一 | 9:00-17:00 | 立法會綜合大樓,添馬公園,海事博物館 | 48 | 19/4-25/4 (8/5){29/5} |  |