

**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
<b>長跑訓練班</b>									
40485390 (YL0031-18)	2/6-4/8	六	9:00-11:00	元朗大球場	16+	130	40	9/5	
<b>跳水訓練班</b>									
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)	
<b>兒童第一階段捷泳訓練班</b>									
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	
<b>兒童第一階段胸泳訓練班</b>									
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	
<b>少年第一階段捷泳訓練班</b>									
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	
<b>少年第一階段胸泳訓練班</b>									
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	
<b>幼兒水上安全班</b>									
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	
<b>成人第一階段捷泳訓練班</b>									
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	
<b>成人第一階段胸泳訓練班</b>									
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	
<b>青年第一階段胸泳訓練班</b>									
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	
<b>成人第二階段捷泳訓練班</b>									
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)	
<b>成人第二階段胸泳訓練班</b>									
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)	
<b>健體舞訓練班</b>									
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	■ i
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	■ i
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	■ i
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	■ i
40494129 (YL0370-18)	26/6-2/8	二,四	8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30	28/5	■ i
40494130 (YL0371-18)	26/6-2/8	二,四	9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30	28/5	■ i
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	■ i
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	■ i
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	■ i
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	■ i
40494231 (YL0340-18)	12/6-20/7	二,五	18:00-19:00	元朗體育館	14+	65	30	15/5	■ i
40494232 (YL0341-18)	12/6-20/7	二,五	19:00-20:00	元朗體育館	14+	65	30	15/5	■ i
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	■ i
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	■ i
40494403 (YL0317-18)	5/6-12/7	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	10/5	■ i
40494404 (YL0318-18)	5/6-12/7	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	10/5	■ i
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	■ i
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	■ i
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 (25/7,27/7)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	8+	80	30	21/5	■ i
----------------------	------------------------	-----	-----------	--------	----	----	----	------	-----

### 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
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
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
40494134 (YL0362-18)	19/6-26/7	二,四	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@23/5	■ 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
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
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
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
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
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
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

### 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	■ i
----------------------	------------------------------------	-------	-------------	--------	----	----	----	------	-----

### 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	■ i
----------------------	------	---	-------------	---------------	----	----	----	------	-----

### 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	■ i

### 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	■ i
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

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歲及以上人士參加，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) 6/6-7/ 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

**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	
<b>活力長者計劃 - 八段錦同樂</b>							
40493486 (YL0321-18)	6/6-27/6	三	9:00-10:00	鳳琴街體育館	30	18/5	
<b>活力長者計劃 - 羽毛球同樂</b>							
40494217 (YL0266-18)	4/6-9/7 (18/6,27)除外	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	17/5	
40494228 (YL0267-18)	4/6-9/7 (18/6,27)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	
<b>活力長者計劃 - 門球同樂</b>							
40485442 (YL0353-18)	15/6-29/6	三,五	7:00-9:00	天水圍公園	20	17/5	
<b>長者室內短墊滾球訓練班</b>							
40494187 (YL1681-18)	6/6-25/7	三	11:00-13:00	元朗體育館	8	4/5	
<b>長者陸上暢遊*</b>							
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}	