

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2018年7月份康樂體育活動一覽表

離島區

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>拯溺訓練班(銅章課程)</b>									
40492233 (IS498)	6/7-15/8	一,三,五	10:00-12:00	東涌游泳池	13+	108	24	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>幼兒水上安全班</b>									
40492227 (IS492)	6/7-27/7	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	0-4	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段兒童/少年捷泳訓練班</b>									
40493305 (IS139)	11/7-1/8	一,三,五	10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-12	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段兒童捷泳訓練班</b>									
40492672 (IS510)	6/7-27/7	一,三,五	13:00-14:00	東涌游泳池	5-8	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
40493296 (IS137)	11/7-1/8	一,三,五	9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-8	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段兒童胸泳訓練班</b>									
40492671 (IS509)	6/7-27/7	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	5-8	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
40493317 (IS141)	12/7-2/8	二,四,六	10:15-11:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	5-8	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段少年/青年/成人胸泳訓練班</b>									
40493301 (IS138)	12/7-2/8	二,四,六	9:15-10:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	9+	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段少年/青年捷泳訓練班</b>									
40492668 (IS506)	6/7-27/7	一,三,五	15:00-16:00	東涌游泳池	9-17	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段少年/青年胸泳訓練班</b>									
40492665 (IS503)	6/7-27/7	一,三,五	11:00-12:00	東涌游泳池	9-17	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第一階段少年捷泳訓練班</b>									
40493310 (IS140)	11/7-1/8	一,三,五	11:15-12:15	明愛賽馬會愛暉游泳池	9-12	100	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第二階段兒童/少年胸泳訓練班</b>									
40492664 (IS502)	6/7-27/7	一,三,五	14:00-15:00	東涌游泳池	5-12	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第二階段少年/青年捷泳訓練班</b>									
40492666 (IS504)	6/7-27/7	一,三,五	10:00-11:00	東涌游泳池	9-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第二階段成人捷泳訓練班</b>									
40492673 (IS511)	6/7-27/7	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第二階段成人胸泳訓練班</b>									
40492655 (IS500)	6/7-27/7	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>成人蝶泳訓練班</b>									
40492228 (IS493)	6/7-27/7	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第三階段成人捷泳訓練班</b>									
40492674 (IS512)	6/7-27/7	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
40492676 (IS514)	6/7-27/7	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第三階段成人胸泳訓練班</b>									
40492678 (IS515)	6/7-27/7	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第三階段捷泳訓練班(17-)</b>									
40492667 (IS505)	6/7-27/7	一,三,五	16:00-17:00	東涌游泳池	0-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
40492670 (IS508)	6/7-27/7	一,三,五	13:00-14:00	東涌游泳池	0-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>第三階段胸泳訓練班(17-)</b>									
40492669 (IS507)	6/7-27/7	一,三,五	14:00-15:00	東涌游泳池	0-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>背泳訓練班(17-)</b>									
40492234 (IS499)	6/7-27/7	一,三,五	15:00-16:00	東涌游泳池	0-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>蝶泳訓練班(9-17)</b>									
40492229 (IS494)	6/7-27/7	一,三,五	17:00-18:00	東涌游泳池	9-17	100	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	✉
<b>健體舞同樂</b>									
40500521 (IS838)	24/7	二	19:45-21:45	海傍街體育館	14+	免費	50	19/6	📄 ⓘ
<b>健體舞訓練班</b>									
40500506 (IS1057)	31/7-6/9	二,四	19:00-20:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	29/6	📄 ⓘ
40500507 (IS1058)	31/7-6/9	二,四	20:00-21:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	29/6	📄 ⓘ
<b>中國舞同樂日</b>									
40500120 (IS151)	19/7	四	13:00-16:00	愉景灣社區會堂	12+	免費	30	19/6	📄 ⓘ
<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。									
40500466 (IS302)	4/7-22/8 (9/7,23/7,13/8)除外	一,三	10:30-11:30	梅窩體育館	15+	75	20	@4/6	📄 ⓘ





水中健體訓練班									
40492223 (IS488)	6/7-22/8	三,五	16:00-17:00	東涌游泳池	14+	80	30	8/6	 
40492224 (IS489)	19/7-4/9	二,四	20:30-21:30	東涌游泳池	14+	80	30	18/5-25/5 (1/6){28/6}	
40492225 (IS490)	6/7-22/8	三,五	17:00-18:00	東涌游泳池	14+	80	30	8/6	 
40492226 (IS491)	19/7-4/9	二,四	19:30-20:30	東涌游泳池	14+	80	30	18/5-25/5 (1/6){28/6}	

社交舞訓練班									
40500118 (IS78)	15/7-16/9	日	16:00-18:00	愉景灣社區會堂	14+	86	30	13/6	 
40500463 (IS299)	28/7-29/9	六	19:00-21:00	梅窩體育館	14+	86	30	13/6	 
40500499 (IS1050)	18/7-19/9	三	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500508 (IS825)	21/7-22/9	六	19:45-21:45	長洲體育館	14+	86	30	13/6	 




康體匯紓 - 太極									
40500203 (IS293)	5/7-26/7	四	9:30-10:30	梅窩體育館	6+	免費	120	5/7-26/7	即場報名
40500204 (IS294)	7/7-28/7	六	9:30-10:30	梅窩體育館	6+	免費	120	7/7	即場報名
40500471 (IS694)	9/7-17/9	一	9:00-10:30	文東路公園籃球場	6+	免費	120	9/7-17/9	即場報名
40500472 (IS695)	10/7-18/9	二	20:00-21:30	東涌東路花園	6+	免費	120	10/7-18/9	即場報名
40500476 (IS638)	11/7-19/9	三	20:00-21:30	東涌逸東邨排球場	6+	免費	120	11/7-19/9	即場報名
40500477 (IS639)	21/7-29/9	六	20:00-21:30	大澳路二號遊樂場	6+	免費	120	21/7-29/9	即場報名
40502144 (IS699)	5/7-13/9	四	19:00-20:30	東涌逸東村排球場	6+	免費	90	5/7-13/9	即場報名

太極訓練班									
40500116 (IS76)	13/7-2/11 (17/10)除外	三,五	9:30-11:00	愉景灣永安百貨對出空地	6+	60	40	12/6	 
40500121 (IS152)	28/7-17/11 (25/9)除外	二,四,六	7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	6+	60	40	20/6	 
40500474 (IS697)	23/7-14/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:15-8:15	東涌富東邨羽毛球場	6+	60	30	21/6	 



太極劍訓練班									
40500122 (IS153)	28/7-17/11 (25/9)除外	二,四,六	8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	6+	60	30	20/6	 



西方土風舞訓練班									
40500117 (IS77)	15/7-16/9	日	14:00-16:00	愉景灣社區會堂	8+	45	30	7/6	 
40500484 (IS1035)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	16:00-18:00	東涌文東路體育館	8+	45	30	8/6	 





兒童武術訓練班									
40500488 (IS1039)	12/7-14/8	二,四	15:00-17:00	東涌文東路體育館	6-14	86	20	21/5-29/5 (6/6){29/6}	


瑜伽訓練班									
40500207 (IS297)	18/7-19/9	三	19:10-21:10	坪洲體育館	15+	85	30	21/6	 
40500485 (IS1036)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	東涌文東路體育館	15+	85	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

正確使用健身室設施簡介會									
40500181 (IS284)	14/7	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500185 (IS285)	7/7	六	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500483 (IS1034)	7/7	六	14:00-17:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500502 (IS1053)	20/7	五	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500509 (IS826)	8/7	日	9:00-12:00	長洲體育館	15+	免費	25	7/6	 

兒童及少年羽毛球訓練班									
40500187 (IS287)	17/7-17/8	二,五	13:45-15:45	坪洲體育館	7-17	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500190 (IS288)	17/7-17/8	二,五	11:00-13:00	梅窩體育館	7-17	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

兒童羽毛球訓練班									
40500500 (IS1051)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	東涌文東路體育館	7-11	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500519 (IS836)	18/7-27/8 (6/8,20/8)除外	一,三	9:30-11:30	長洲體育館	7-11	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

羽毛球訓練班									
40500186 (IS286)	7/7-8/9	六	18:00-20:00	坪洲體育館	7+	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500208 (IS298)	18/7-19/9	三	19:00-21:00	坪洲體育館	7+	118	24	15/6	 
40500504 (IS1055)	25/7-24/8	三,五	9:00-11:00	東涌文東路體育館	7+	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	




青年羽毛球訓練班									
40500501 (IS1052)	18/7-17/8	三,五	16:00-18:00	東涌文東路體育館	12-17	118	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

小型網球訓練班									
40500165 (IS281)	16/7-25/8 (23/7,13/8)除外	一,六	9:30-11:30	坪洲體育館	6-12	70	16	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500166 (IS282)	16/7-25/8 (23/7,13/8)除外	一,六	13:00-15:00	梅窩體育館	6-12	70	16	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500491 (IS1042)	16/7-16/8	一,四	13:00-15:00	東涌文東路體育館	6-9	70	16	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500492 (IS1043)	16/7-16/8	一,四	15:00-17:00	東涌文東路體育館	10-12	70	16	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

乒乓球訓練班									
40500518 (IS835)	17/7-21/8 (17/8)除外	二,五	16:00-18:00	長洲體育館	6+	86	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

兒童乒乓球訓練班									
40500191 (IS289)	17/7-16/8	二,四	9:30-11:30	坪洲體育館	6-13	86	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500192 (IS290)	17/7-16/8	二,四	13:00-15:00	梅窩體育館	6-13	86	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500486 (IS1037)	17/7-17/8	二,五	9:00-11:00	東涌文東路體育館	6-13	86	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500517 (IS834)	17/7-21/8 (17/8)除外	二,五	14:00-16:00	長洲體育館	6-13	86	24	21/5-29/5 (6/6){29/6}	

網球同樂日									
40500479 (IS567)	8/7	日	14:00-17:00	長洲公園網球場	8+	免費	54	8/7	 

網球訓練班									
40500473 (IS696)	14/7-15/9	六	9:00-11:00	東涌富東邨網球場	8+	170	12	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500480 (IS568)	10/7-11/9	二	20:00-22:00	長洲公園網球場	8+	170	18	11/6	 


第一階段圍棋訓練班

40500205 (IS295)	11/7-15/8	三	16:00-18:00	坪洲體育館	6+	40	20	11/6		
40500206 (IS296)	11/7-15/8	三	13:00-15:00	梅窩體育館	6+	40	20	11/6		
40500490 (IS1041)	8/7-19/8 (5/8)除外	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	6+	40	20	8/6		
40500498 (IS1049)	18/7-22/8	三	10:00-12:00	東涌文東路體育館	6+	40	20	15/6		
40500516 (IS833)	17/7-21/8	二	14:00-16:00	海傍街體育館	6+	40	20	11/6		



#### 籃球訓練班

40500497 (IS1048)	17/7-18/9	二	19:00-21:00	東涌文東路體育館	10+	75	30	15/6		
-------------------	-----------	---	-------------	----------	-----	----	----	------	---	---



#### 五人足球同樂日

40500178 (IS283)	9/7	一	16:15-17:45	坪洲體育館	6+	免費	30	9/7	
------------------	-----	---	-------------	-------	----	----	----	-----	---

#### 五人足球訓練班

40500515 (IS832)	16/7-16/8	一,四	14:00-16:00	長洲體育館	6+	60	30	20/6		
------------------	-----------	-----	-------------	-------	----	----	----	------	---	---

#### 足球訓練班

40500475 (IS698)	23/7-13/8	一,三,五	9:30-11:30	文東路公園7人人造草場	6+	60	30	21/6		
------------------	-----------	-------	------------	-------------	----	----	----	------	---	---



#### 青年五人足球訓練班

40500199 (IS292)	16/7-16/8	一,四	15:15-17:15	坪洲體育館	6-19	60	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
------------------	-----------	-----	-------------	-------	------	----	----	-----------------------	---



#### 排球訓練班

40500487 (IS1038)	19/7-23/8 (9/8)除外	四,六	19:00-21:00	東涌文東路體育館	10+	70	20	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
-------------------	-------------------	-----	-------------	----------	-----	----	----	-----------------------	---

#### 園藝講座-中醫夏季養生


40500469 (IS692)	5/7	四	10:00-12:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	5/6		
------------------	-----	---	-------------	-------------	----	----	----	-----	---	---

#### 園藝講座-迷你小瓶栽


40500470 (IS693)	24/7	二	10:00-12:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	21/6		
------------------	------	---	-------------	-------------	----	----	----	------	---	---

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

40492660 (IS501)	6/7-27/7	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	16	18/5-25/5 (1/6){28/6}	
------------------	----------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	---

#### 第三階段長者游泳訓練班

40492675 (IS513)	6/7-27/7	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	20	18/5-25/5 (1/6){28/6}	
------------------	----------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	--

#### 長者健體訓練班

40500163 (IS279)	5/7-18/8	四,六	8:00-9:00	坪洲體育館	30	5/6		
40500164 (IS280)	5/7-18/8	四,六	9:00-10:00	坪洲體育館	30	5/6		
40500464 (IS300)	4/7-3/9 (9/7,23/7,13/8,27/8)除外	一,三	8:30-9:30	梅窩體育館	30	5/6		
40500465 (IS301)	4/7-3/9 (9/7,23/7,13/8,27/8)除外	一,三	9:30-10:30	梅窩體育館	30	5/6		
40500512 (IS829)	13/7-28/8	二,五	7:00-8:00	長洲體育館	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}		
40500513 (IS830)	13/7-28/8	二,五	8:00-9:00	長洲體育館	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}		
40500514 (IS831)	13/7-28/8	二,五	9:00-10:00	長洲體育館	30	21/5-29/5 (6/6){29/6}		

#### 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。

40500510 (IS827)	10/7-16/8	二,四	9:00-10:00	長洲體育館	20	@21/5-29/5 (6/6) {29/6}	
40500511 (IS828)	10/7-16/8	二,四	10:00-11:00	長洲體育館	20	@21/5-29/5 (6/6) {29/6}	

#### 普及體操同樂

40500195 (IS291)	6/7-31/8	五	8:30-10:30	坪洲體育館	25	6/7-31/8	即場報名
------------------	----------	---	------------	-------	----	----------	------


#### 活力長者計劃 - 普及體操同樂

40500495 (IS1046)	17/7-16/8	二,四	8:00-9:00	東涌文東路體育館	40	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
40500496 (IS1047)	17/7-16/8	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	40	21/5-29/5 (6/6){29/6}	





#### 長者康體匯紓 - 太極

40500520 (IS837)	21/7-8/9	六	8:15-9:15	海傍街體育館	120	21/7-8/9	即場報名
------------------	----------	---	-----------	--------	-----	----------	------


#### 長者室內短墊滾球訓練班

40500494 (IS1045)	17/7-4/9	二	13:30-15:30	東涌文東路體育館	16	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
-------------------	----------	---	-------------	----------	----	-----------------------	---

#### 活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40500481 (IS1032)	4/7-25/7	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	4/6		
40500482 (IS1033)	4/7-25/7	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	4/6		

#### 長者室內門球訓練班

40500493 (IS1044)	17/7-4/9	二	10:00-12:00	東涌文東路體育館	15	21/5-29/5 (6/6){29/6}	
-------------------	----------	---	-------------	----------	----	-----------------------	---