

**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**

北區	
----	--

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
拯溺訓練班(銅章)									
40490870 (NF362)	4/7-8/8	一,三,五	19:30-21:30	粉嶺游泳池(主池)	13+	108	24	1/6	
40490871 (NF363)	17/7-21/8	二,四,六	19:30-21:30	粉嶺游泳池(主池)	13+	108	24	12/6	
幼兒水上安全班									
40490133 (NF252)	12/7-27/7	一,三,四,五	10:00-11:00	粉嶺游泳池(訓練池)	0-4	100	16	8/6	
40490224 (NF302)	28/7-28/8	二,六	9:00-10:00	粉嶺游泳池(訓練池)	0-4	100	16	15/6	
第一階段兒童捷泳訓練班									
40490131 (NF251)	12/7-27/7	一,三,四,五	9:00-10:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490137 (NF253)	12/7-27/7	一,三,四,五	13:30-14:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490156 (NF259)	12/7-27/7	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490190 (NF276)	30/7-15/8	一,三,四,五	9:00-10:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490191 (NF277)	30/7-15/8	一,三,四,五	10:00-11:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490200 (NF284)	30/7-15/8	一,三,四,五	15:30-16:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490206 (NF289)	30/7-15/8	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490225 (NF303)	28/7-28/8	二,六	19:30-20:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段兒童胸泳訓練班									
40490128 (NF250)	12/7-27/7	一,三,四,五	9:00-10:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490141 (NF255)	12/7-27/7	一,三,四,五	14:30-15:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490185 (NF272)	30/7-15/8	一,三,四,五	8:00-9:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490193 (NF278)	30/7-15/8	一,三,四,五	10:00-11:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490198 (NF282)	30/7-15/8	一,三,四,五	14:30-15:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490204 (NF287)	30/7-15/8	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490221 (NF300)	28/7-28/8	二,六	8:00-9:00	粉嶺游泳池(訓練池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段少年捷泳訓練班									
40490126 (NF248)	12/7-27/7	一,三,四,五	8:00-9:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490151 (NF256)	12/7-27/7	一,三,四,五	14:30-15:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490157 (NF260)	12/7-27/7	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490181 (NF270)	30/7-15/8	一,三,四,五	7:00-8:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490186 (NF273)	30/7-15/8	一,三,四,五	8:00-9:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490194 (NF279)	30/7-15/8	一,三,四,五	11:00-12:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490199 (NF283)	30/7-15/8	一,三,四,五	14:30-15:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490208 (NF290)	30/7-15/8	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490222 (NF301)	28/7-28/8	二,六	8:00-9:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段少年胸泳訓練班									
40490139 (NF254)	12/7-27/7	一,三,四,五	13:30-14:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490154 (NF257)	12/7-27/7	一,三,四,五	15:30-16:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490160 (NF262)	12/7-27/7	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490188 (NF275)	30/7-15/8	一,三,四,五	9:00-10:00	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490202 (NF286)	30/7-15/8	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段成人捷泳訓練班									
40490173 (NF267)	12/7-27/7	一,三,四,五	20:30-21:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490179 (NF269)	30/7-15/8	一,三,四,五	7:00-8:00	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490215 (NF296)	30/7-15/8	一,三,四,五	20:30-21:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490218 (NP298)	28/7-28/8	二,六	7:00-8:00	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490228 (NF306)	28/7-28/8	二,六	20:30-21:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段成人胸泳訓練班									
40490119 (NF244)	12/7-27/7	一,三,四,五	7:00-8:00	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490168 (NF265)	12/7-27/7	一,三,四,五	19:30-20:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490211 (NF293)	30/7-15/8	一,三,四,五	19:30-20:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490213 (NF295)	30/7-15/8	一,三,四,五	20:30-21:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490227 (NF305)	28/7-28/8	二,六	20:30-21:30	粉嶺游泳池(訓練池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段青年捷泳訓練班									
40490162 (NF263)	12/7-27/7	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池(訓練池)	13-17	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490210 (NF292)	30/7-15/8	一,三,四,五	19:30-20:30	粉嶺游泳池(訓練池)	13-17	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第一階段青年胸泳訓練班									
40490155 (NF258)	12/7-27/7	一,三,四,五	15:30-16:30	粉嶺游泳池(訓練池)	13-17	100	16	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490196 (NF280)	30/7-15/8	一,三,四,五	11:00-12:00	粉嶺游泳池(訓練池)	13-17	100	16	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第二階段少年捷泳訓練班									
40490201 (NF285)	30/7-15/8	一,三,四,五	15:30-16:30	粉嶺游泳池(訓練池)	9-12	100	20	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第二階段成人捷泳訓練班									
40490177 (NF268)	12/7-27/7	一,三,四,五	20:30-21:30	粉嶺游泳池(副池)	18+	100	20	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	
40490187 (NF274)	30/7-15/8	一,三,四,五	8:00-9:00	粉嶺游泳池(副池)	18+	100	20	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
40490212 (NF294)	30/7-15/8	一,三,四,五	19:30-20:30	粉嶺游泳池(副池)	18+	100	20	6/6-13/6 (21/6)(12/7)	
第二階段成人胸泳訓練班									
40490127 (NF249)	12/7-27/7	一,三,四,五	8:00-9:00	粉嶺游泳池(副池)	18+	100	20	21/5-29/5 (5/6)(26/6)	

40490170 (NF266)	12/7-27/7	一,三,四,五	19:30-20:30	粉嶺游泳池 (副池)	18+	100	20	21/5-29/5 (5/6){26/6}	
成人蝶泳訓練班									
40490183 (NF271)	30/7-15/8	一,三,四,五	7:00-8:00	粉嶺游泳池 (副池)	18+	100	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	
40490226 (NF304)	28/7-28/8	二,六	19:30-20:30	粉嶺游泳池 (副池)	18+	100	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	
第三階段成人捷泳訓練班									
40490216 (NF297)	30/7-17/8 (9/8,16/8)除外	一,三,四,五	20:30-21:30	粉嶺游泳池 (主池)	18+	100	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	
第三階段青少年捷泳訓練班									
40490209 (NF291)	30/7-15/8	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池 (主池)	0-17	100	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	
第三階段青少年胸泳訓練班									
40490166 (NF264)	12/7-27/7	一,三,四,五	17:30-18:30	粉嶺游泳池 (主池)	0-17	100	20	21/5-29/5 (5/6){26/6}	
青少年背泳訓練班									
40490205 (NF288)	30/7-15/8	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池 (副池)	0-17	100	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	
青少年蝶泳訓練班									
40490159 (NF261)	12/7-27/7	一,三,四,五	16:30-17:30	粉嶺游泳池 (副池)	9-17	100	20	21/5-29/5 (5/6){26/6}	
健體舞訓練班									
40500167 (NL501)	24/7-30/8	二,四	19:00-20:00	龍琛路體育館	14+	65	20	4/6	i
40500168 (NL502)	24/7-30/8	二,四	20:00-21:00	龍琛路體育館	14+	65	20	4/6	i
40500169 (NR503)	18/7-24/8	三,五	14:00-15:00	保榮路體育館	14+	65	30	4/6	i
40500170 (NR504)	18/7-24/8	三,五	15:00-16:00	保榮路體育館	14+	65	30	4/6	i
八段錦訓練班									
40500183 (NW515)	12/7-27/9	四	11:00-12:00	和興體育館	8+	80	30	14/6	i
40500184 (NW516)	12/7-27/9	四	12:00-13:00	和興體育館	8+	80	30	14/6	i
兒童舞訓練班									
40500202 (NL526)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	龍琛路體育館	4-6	60	20	1/6	i
40500209 (NL527)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	11:00-13:00	龍琛路體育館	7-11	60	20	1/6	i
40500210 (NH528)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	13:00-15:00	聯和墟體育館	4-11	60	20	1/6	i
40500211 (NT529)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	天平體育館	4-14	60	20	1/6	i
40500212 (NT530)	11/7-12/9	三	17:00-19:00	天平體育館	4-14	60	20	1/6	i
40500213 (NW531)	6/7-7/9	五	15:00-17:00	和興體育館	4-6	60	20	1/6	i
40500214 (NW532)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	10:00-12:00	和興體育館	4-14	60	20	1/6	i
中國舞訓練班									
40500215 (NH533)	10/7-11/9	二	13:00-15:00	聯和墟體育館	12+	45	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500216 (NH534)	12/7-13/9	四	11:00-13:00	聯和墟體育館	12+	45	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500217 (NR535)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	保榮路體育館	12+	45	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
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。									
40500229 (NW558)	3/7-9/8	二,四	14:00-15:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500230 (NW559)	3/7-9/8	二,四	15:00-16:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500231 (NW560)	4/7-30/7	一,三,五	19:00-20:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500232 (NW561)	4/7-30/7	一,三,五	20:00-21:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500233 (NW562)	4/7-30/7	一,三,五	21:00-22:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500234 (NW563)	7/7-2/8	二,四,六	9:00-10:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
40500235 (NW564)	7/7-2/8	二,四,六	10:00-11:00	和興體育館	15+	75	20	@11/6	i
普及體操訓練班									
40500238 (NH568)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	聯和墟體育館	6-13	54	20	8/6	i
40500240 (NH569)	18/7-17/8	三,五	13:00-15:00	聯和墟體育館	6-13	54	20	8/6	i
爵士舞訓練班									
40500241 (NL572)	10/7-11/9	二	17:00-19:00	龍琛路體育館	12+	70	20	6/6	i
40500242 (NH573)	14/7-15/9	六	14:00-16:00	聯和墟體育館	12+	70	30	6/6	i
40500243 (NW574)	6/7-7/9	五	19:00-21:00	和興體育館	14+	70	20	6/6	i
柔道訓練班									
40500244 (NH575)	10/7-11/9	二	19:00-21:00	聯和墟體育館	6+	65	30	5/6	i
40500245 (NR576)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	保榮路體育館	6+	65	30	5/6	i
40500246 (NH577)	12/7-13/9	四	19:00-21:00	天平體育館(無空調)	6+	65	30	5/6	i
40500247 (NW578)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	和興體育館	6+	65	20	5/6	i
40500248 (NW579)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	和興體育館	6+	65	20	5/6	i
社交舞訓練班									
40500250 (NL581)	4/7-5/9	三	14:00-16:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500251 (NL582)	6/7-7/9	五	20:00-22:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500252 (NL583)	9/7-10/9	一	15:00-17:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500253 (NH584)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	20:00-22:00	聯和墟體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500254 (NH585)	13/7-14/9	五	16:00-18:00	聯和墟體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500255 (NR586)	10/7-11/9	二	14:00-16:00	保榮路體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500256 (NW587)	5/7-6/9	四	20:00-22:00	和興體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	

40500258 (NW588)	6/7-7/9	五	11:00-13:00	和興體育館	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
西方土風舞訓練班									
40500293 (NW627)	7/7-8/9	六	19:00-21:00	和興體育館	12+	45	20	13/6	
武術訓練班 (暑期訓練班)									
40500294 (NH628)	19/7-16/8	二,四	15:00-17:00	聯和墟體育館	6-9	86	20	14/6	
瑜伽訓練班									
40500295 (NL629)	4/7-5/9	三	8:00-10:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500296 (NL630)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500297 (NL631)	6/7-7/9	五	9:00-11:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500299 (NL632)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500300 (NL633)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	17:00-19:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500301 (NH634)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	11:00-13:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500303 (NH635)	11/7-12/9	三	13:00-15:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500304 (NH636)	14/7-15/9	六	12:00-14:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500305 (NW637)	7/7-8/9	六	8:00-10:00	和興體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
40500307 (NW638)	7/7-8/9	六	10:00-12:00	和興體育館	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	
正確使用健身房設施簡介會									
40500194 (NH520)	8/7	日	15:00-18:00	聯和墟體育館	15+	免費	25	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500196 (NR521)	7/7	六	14:00-17:00	保榮路體育館	15+	免費	25	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500197 (NR522)	15/7	日	10:00-13:00	保榮路體育館	15+	免費	25	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500198 (NT523)	8/7	日	10:00-13:00	天平體育館	15+	免費	20	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500200 (NT524)	15/7	日	15:00-18:00	天平體育館	15+	免費	20	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500201 (NW525)	14/7	六	14:00-17:00	和興體育館 (1樓健身房)	15+	免費	25	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
身心伸展訓練班									
40500193 (NH519)	17/7-21/8	二	21:00-23:00	聯和墟體育館	15+	85	24	15/6	
羽毛球訓練班									
40500171 (505)	5/7-6/9	四	9:00-11:00	龍琛路體育館	14+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500172 (NL506)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	龍琛路體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500173 (NL507)	9/7-15/8 (16/7,6/8)除外	一,三	9:00-11:00	龍琛路體育館	7-14	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500174 (NL508)	9/7-15/8 (16/7,6/8)除外	一,三	11:00-13:00	龍琛路體育館	7-14	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500175 (NR509)	4/7-5/9	三	20:00-22:00	保榮路體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500176 (NR510)	6/7-7/9	五	14:00-16:00	保榮路體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500177 (NW511)	4/7-5/9	三	9:00-11:00	和興體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500179 (NW512)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	和興體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500180 (NW513)	9/7-10/9	一	13:00-15:00	和興體育館	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500182 (NW514)	10/7-11/9	二	20:00-22:00	和興體育館	14+	118	24	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
單線滾軸溜冰訓練班									
40499726 (NX571)	7/7-8/9	六	9:00-11:00	粉嶺遊樂場	10+	55	20	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40499728 (NX570)	10/7-11/9	二	19:00-21:00	粉嶺遊樂場	10+	55	20	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
北區壁球比賽2017(女/青少年/WD)									
40501621 (NW600)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	12-14	20	12	1/6	
北區壁球比賽2017(女子/先進/WA)									
40501616 (NW597)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	35+	20	8	1/6	
北區壁球比賽2018 (女/青少年/WC)									
40501619 (NW599)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	15-18	20	8	1/6	
北區壁球比賽2018 (女/青少年/WE)									
40501623 (NW601)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	7-11	20	12	1/6	
北區壁球比賽2018 (女子/成人/WB)									
40501618 (NW598)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	19-34	20	8	1/6	
北區壁球比賽2018(男/青少年/MC)									
40501611 (NW594)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	15-18	20	8	1/6	
北區壁球比賽2018(男/青少年/MD)									
40501613 (NW595)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	12-14	20	16	1/6	
北區壁球比賽2018(男/青少年/ME)									
40501614 (NW596)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	7-11	20	16	1/6	
北區壁球比賽2018(男子/先進/MA)									
40501609 (NW592)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	35+	20	8	1/6	
北區壁球比賽2018(男子/成人/MB)									
40501610 (NW593)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和興體育館	19-34	20	8	1/6	
壁球訓練班									
40500259 (NL589)	3/7-21/8	二	19:00-21:00	龍琛路體育館	7-17	160	8	5/6	
40500260 (NL590)	6/7-24/8	五	20:00-22:00	龍琛路體育館	18+	160	8	5/6	
乒乓球訓練班									
40500268 (NL602)	11/7-13/8	一,三	13:00-15:00	龍琛路體育館	6+	86	24	7/6	
40500269 (NL603)	11/7-13/8	一,三	15:00-17:00	龍琛路體育館	6+	86	24	7/6	
40500270 (NH604)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	聯和墟體育館	14+	86	24	7/6	
40500272 (NW605)	7/7-8/9	六	16:00-18:00	和興體育館	6+	86	24	7/6	
40500273 (NW606)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	和興體育館	6+	86	24	7/6	
40500274 (NH607)	14/7-15/9	六	10:00-12:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	7/6	
40500276 (NH608)	19/7-21/8	二,四	10:00-12:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	7/6	

40500277 (NH609)	19/7-20/8	一,四	19:00-21:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	7/6	■ i
40500278 (NH610)	20/7-22/8	三,五	9:00-11:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	7/6	■ i
40500279 (NH611)	28/7-28/8	二,六	20:00-22:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	7/6	■ i
40500280 (NT612)	4/7-5/9	三	16:00-18:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	7/6	■ i
40500282 (NT613)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	7/6	■ i
40500283 (NT614)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	7/6	■ i
40500284 (NT615)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	7/6	■ i

室內網球訓練班

40500286 (NW618)	4/7-5/9	三	20:00-22:00	和興體育館	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉
40500287 (NW619)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	17:00-19:00	和興體育館	8-13	170	6	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉
40500288 (NW620)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	和興體育館	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉
40500289 (NW621)	10/7-11/9	二	9:00-11:00	和興體育館	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉

網球訓練班

40499737 (NG616)	13/7-14/9	五	20:00-22:00	北區運動場	14+	170	18	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉
40499761 (NG617)	23/7-8/10 (24/9,1/10)除外	一	20:00-22:00	北區運動場	14+	170	18	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉

青少年網球訓練班

40499732 (NG622)	16/7-15/8	一,三	9:00-11:00	北區運動場	8-18	170	18	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉
40499734 (NG623)	24/7-23/8	二,四	9:00-11:00	北區運動場	8-18	170	18	21/5-28/5 (4/6){25/6}	✉

女子籃球訓練班

40500188 (NL517)	7/7-8/9	六	11:00-13:00	龍琛路體育館	10+	75	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	✉
------------------	---------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

男子籃球訓練班

40500189 (NL518)	7/7-8/9	六	9:00-11:00	龍琛路體育館	10+	75	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	✉
------------------	---------	---	------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

足球同樂日

40499720 (NX565)	12/7	四	16:00-18:00	百和路遊樂場	6-11	免費	30	12/7	即場報名
40499721 (NX566)	19/7	四	16:00-18:00	百和路遊樂場	6-11	免費	30	19/7	即場報名
40499722 (NX567)	26/7	四	16:00-18:00	百和路遊樂場	6-11	免費	30	26/7	即場報名

女子排球訓練班

40500291 (NL625)	12/7-14/8	二,四	13:00-15:00	龍琛路體育館	10+	70	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	✉
------------------	-----------	-----	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

男子排球訓練班

40500292 (NL626)	12/7-14/8	二,四	15:00-17:00	龍琛路體育館	10+	70	30	21/5-28/5 (4/6){26/6}	✉
------------------	-----------	-----	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

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。

智障人士羽毛球訓練班

40499314 (NX541)	20/7-24/8	五	11:00-12:00	和興體育館	6+	2	1/6	■
------------------	-----------	---	-------------	-------	----	---	-----	---

殘疾人士康樂暢遊(智障人士)

40500081 (NX540)	22/7	日	9:00-17:00	山頂	6+	10	1/6	■
------------------	------	---	------------	----	----	----	-----	---

智障及自閉人士宿營

40499311 (NX550)	28/7-29/7	六,日	14:00-14:00	麥理浩夫人渡假村	8+	12	1/6	■
------------------	-----------	-----	-------------	----------	----	----	-----	---

體趣嘉年華(智障人士)

40499315 (NX536)	13/7	五	9:00-12:00	龍琛路體育館	6-19	46	1/6	■
------------------	------	---	------------	--------	------	----	-----	---

體趣嘉年華(智障人士)

40499292 (NX539)	10/7	二	10:00-12:00	保榮路體育館	6-15	40	1/6	■
------------------	------	---	-------------	--------	------	----	-----	---

40499316 (NX538)	10/7	二	10:00-12:00	保榮路體育館	6-15	40	1/6	■
------------------	------	---	-------------	--------	------	----	-----	---

40500086 (NX537)	10/7	二	10:00-12:00	保榮路體育館	6-15	40	1/6	■
------------------	------	---	-------------	--------	------	----	-----	---

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

40490120 (NF245)	12/7-27/7	一,三,四, 五	7:00-8:00	粉嶺游泳池 (訓練池)	16	21/5-29/5 (5/6){26/6}	✉
------------------	-----------	-------------	-----------	-------------	----	-----------------------	---

第二階段長者游泳訓練班

40490121 (NF246)	12/7-27/7	一,三,四, 五	7:00-8:00	粉嶺游泳池 (副池)	20	21/5-29/5 (5/6){26/6}	✉
------------------	-----------	-------------	-----------	------------	----	-----------------------	---

40490123 (NF247)	12/7-27/7	一,三,四, 五	8:00-9:00	粉嶺游泳池 (訓練池)	20	21/5-29/5 (5/6){26/6}	✉
------------------	-----------	-------------	-----------	-------------	----	-----------------------	---

40490219 (NF299)	28/7-28/8	二,六	7:00-8:00	粉嶺游泳池 (副池)	20	6/6-13/6 (21/6){12/7}	✉
------------------	-----------	-----	-----------	------------	----	-----------------------	---

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。

40500218 (NW551)	7/7-2/8	二,四,六	8:00-9:00	和興體育館	20	@21/5-28/5 (4/6) {26/6}	
長者社交舞訓練班							
40500223 (NL556)	9/7-10/9	一	13:00-15:00	龍琛路體育館	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
40500224 (NL557)	24/7-9/10 (25/9,2/10)除外	二	11:00-13:00	龍琛路體育館	30	21/5-28/5 (4/6){25/6}	
活力長者計劃-乒乓球同樂							
40500221 (NH554)	5/7-31/7	二,四	8:00-10:00	聯和墟體育館	20	5/7-31/7	即場報名
40500222 (NR555)	4/7-25/7	三	9:00-11:00	保榮路體育館	20	4/7-25/7	即場報名
活力長者計劃-門球自我鍛鍊同樂							
40500219 (NW552)	3/7-31/7	二	13:00-15:00	和興體育館	15	3/7-31/7	即場報名
40500220 (NW553)	5/7-26/7	四	13:00-15:00	和興體育館	15	5/7-26/7	即場報名