

**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**

西貢區	
-----	--

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									
40501092 (SK 664)	8/7-9/9	日	8:00-10:00	香港單車館公園	16+	130	40	18/5-24/5 (5/6)(28/6)	
40501136 (SK 699)	3/7-11/9 (14/8)除外	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	18/5-24/5 (5/6)(28/6)	
拯溺鋼章訓練班									
40491368 (SK 289)	6/7-3/9	一,五	16:30-18:30	西貢游泳池 - 主池	13+	108	24	4/6	
40491369 (SK 290)	5/7-4/9	二,四	15:00-17:00	將軍澳游泳池 - 主池	13+	108	24	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
9-17歲捷泳訓練班(第一階段)									
40491414 (SK 222)	16/7-17/8	一,五	11:00-12:00	西貢游泳池 - 習泳池	9-17	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
9-17歲胸泳訓練班(第一階段)									
40491413 (SK 221)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-17	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
兒童捷泳訓練班(第一階段)									
40491393 (SK 201)	16/7-17/8	一,五	10:00-11:00	西貢游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491394 (SK 202)	16/7-17/8	一,五	15:00-16:00	西貢游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491395 (SK 203)	5/7-7/8	二,四	10:00-11:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491396 (SK 204)	5/7-7/8	二,四	14:00-15:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491397 (SK 205)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
兒童胸泳訓練班(第一階段)									
40491388 (SK 196)	16/7-17/8	一,五	16:00-17:00	西貢游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491389 (SK 197)	19/7-21/8	二,四	15:00-16:00	西貢游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491390 (SK 198)	5/7-7/8	二,四	15:00-16:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491391 (SK 199)	6/7-8/8	三,五	10:00-11:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
少年捷泳訓練班(第一階段)									
40491404 (SK 212)	19/7-21/8	二,四	19:30-20:30	西貢游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491405 (SK 213)	5/7-7/8	二,四	9:00-10:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491406 (SK 214)	5/7-7/8	二,四	14:00-15:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
少年胸泳訓練班(第一階段)									
40491399 (SK 207)	19/7-21/8	二,四	10:00-11:00	西貢游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491400 (SK 208)	5/7-7/8	二,四	10:00-11:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491401 (SK 209)	6/7-8/8	三,五	9:00-10:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491402 (SK 210)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
幼兒水上安全班									
40491382 (SK 191)	16/7-17/8	一,五	9:00-10:00	西貢游泳池 - 習泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491383 (SK 192)	19/7-21/8	二,四	11:00-12:00	西貢游泳池 - 習泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491384 (SK 193)	19/7-21/8	二,四	16:00-17:00	西貢游泳池 - 習泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491386 (SK 194)	5/7-7/8	二,四	16:00-17:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491387 (SK 195)	6/7-8/8	三,五	9:00-10:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	0-4	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40491422 (SK 230)	5/7-7/8	二,四	17:00-18:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491423 (SK 231)	6/7-8/8	三,五	8:00-9:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491424 (SK 232)	6/7-8/8	三,五	20:30-21:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40491415 (SK 223)	5/7-7/8	二,四	8:00-9:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491416 (SK 224)	5/7-7/8	二,四	11:00-12:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491417 (SK 225)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491418 (SK 226)	6/7-8/8	三,五	19:30-20:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491419 (SK 227)	6/7-8/8	三,五	20:30-21:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
青年捷泳訓練班(第一階段)									
40491411 (SK 219)	6/7-8/8	三,五	10:00-11:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	13-17	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
青年胸泳訓練班(第一階段)									
40491410 (SK 218)	5/7-7/8	二,四	9:00-10:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	13-17	100	16	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
兒童捷泳訓練班(第二階段)									
40491398 (SK 206)	19/7-21/8	二,四	17:00-18:00	西貢游泳池 - 習泳池	5-8	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
兒童胸泳訓練班(第二階段)									
40491392 (SK 200)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	5-8	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
少年捷泳訓練班(第二階段)									
40491407 (SK 215)	16/7-17/8	一,五	17:00-18:00	西貢游泳池 - 習泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491408 (SK 216)	5/7-7/8	二,四	16:00-17:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491409 (SK 217)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
少年胸泳訓練班(第二階段)									
40491403 (SK 211)	5/7-7/8	二,四	15:00-16:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	9-12	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40491425 (SK 233)	5/7-7/8	二,四	7:00-8:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	
40491426 (SK 234)	6/7-8/8	三,五	19:30-20:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5)(20/6)	

成人游泳訓練班 (第二階段)										
40491420 (SK 228)	19/7-21/8	二,四	20:30-21:30	西貢游泳池 - 習泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
40491421 (SK 229)	6/7-8/8	三,五	7:00-8:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
青年捷泳訓練班 (第二階段)										
40491412 (SK 220)	5/7-7/8	二,四	17:00-18:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	13-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
17歲或以下捷泳訓練班 (第三階段)										
40491433 (SK 241)	19/7-21/8	二,四	16:00-17:00	西貢游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
40491434 (SK 242)	6/7-8/8	三,五	16:00-17:00	將軍澳游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
17歲或以下背泳訓練班										
40491436 (SK 244)	6/7-8/8	三,五	15:00-16:00	將軍澳游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
17歲或以下胸泳訓練班 (第三階段)										
40491432 (SK 240)	19/7-21/8	二,四	17:00-18:00	西貢游泳池 - 主池	0-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
9-17歲蝶泳訓練班										
40491437 (SK 245)	6/7-8/8	三,五	14:00-15:00	將軍澳游泳池 - 主池	9-17	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
成人捷泳訓練班 (第三階段)										
40491435 (SK 243)	6/7-8/8	三,五	17:00-18:00	將軍澳游泳池 - 主池	18+	100	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
健體舞訓練班										
40500942 (SK 526)	18/7-24/8	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	13/6	✉ i	
40500943 (SK 527)	18/7-24/8	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	13/6	✉ i	
40500944 (SK 528)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	65	20	1/6	✉ i	
40500945 (SK 529)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	65	20	1/6	✉ i	
40500946 (SK 530)	7/7-4/8 (17/7)除外	二,四,六	11:00-12:00	將軍澳體育館	14+	65	20	1/6	✉ i	
40500947 (SK 549)	24/7-18/8	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	20/6	✉ i	
40500948 (SK 550)	24/7-18/8	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	20/6	✉ i	
40500949 (SK 551)	6/7-3/8 (16/7)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	31/5	✉ i	
40500950 (SK 552)	6/7-3/8 (16/7)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	31/5	✉ i	
40500951 (SK 553)	24/7-30/8	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	15/6	✉ i	
40500952 (SK 554)	24/7-30/8	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	15/6	✉ i	
40500953 (SK 555)	31/7-6/9	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	19/6	✉ i	
40500954 (SK 556)	31/7-6/9	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	19/6	✉ i	
八段錦訓練班										
40501015 (SK 586)	4/7-30/7	一,三,五	9:30-10:30	將軍澳游泳池對出空地	8+	80	30	4/6	✉ i	
兒童舞訓練班										
40500957 (SK 559)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	14:00-16:00	香港單車館	4-6	60	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	✉	
40501022 (SK 593)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	10:00-12:00	將軍澳體育館	4-6	60	20	30/5	✉ i	
暑期兒童舞訓練班										
40501023 (SK 594)	18/7-17/8	三,五	14:00-16:00	調景嶺體育館	4-6	60	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
40501024 (SK 595)	18/7-17/8	三,五	16:00-18:00	調景嶺體育館	7-11	60	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
中國舞訓練班										
40501025 (SK 596)	18/7-19/9	三	9:00-11:00	翠林體育館	12+	45	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
40501026 (SK 597)	20/7-21/9	五	19:00-21:00	坑口體育館	12+	45	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
40501027 (SK 598)	17/7-18/9	二	13:00-15:00	調景嶺體育館	12+	45	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
舞蹈同樂日(社交舞)										
40501031 (SK 602)	14/7	六	9:00-12:00	調景嶺體育館	14+	免費	80	11/6	✉ 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。										
40501040 (SK 611)	23/7-17/8	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@15/6	✉ i	
40501041 (SK 612)	23/7-17/8	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@15/6	✉ i	
40501042 (SK 613)	23/7-29/8	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/6	✉ i	
40501043 (SK 614)	23/7-29/8	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/6	✉ i	
40501044 (SK 615)	23/7-29/8	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/6	✉ i	
水中健體訓練班										
40491473 (SK 281)	16/7-15/8	一,三,五	19:30-20:30	西貢游泳池 - 習泳池	14+	80	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
40491474 (SK 282)	16/7-15/8	一,三,五	20:30-21:30	西貢游泳池 - 習泳池	14+	80	20	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
40491475 (SK 283)	5/7-21/8	二,四	19:30-20:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	14+	80	30	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
40491476 (SK 284)	5/7-21/8	二,四	20:30-21:30	將軍澳游泳池 - 習泳池	14+	80	30	15/5-21/5 (31/5){20/6}	✉	
爵士舞訓練班										
40501063 (SK 634)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	✉	
40501064 (SK 635)	10/7-9/8	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	4/6	✉ i	
暑期柔道訓練班										
40500967 (SK 568)	18/7-17/8	三,五	10:00-12:00	香港單車館	6-11	65	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	✉	
社交舞訓練班										
40500968 (SK 569)	13/7-14/9	五	19:00-21:00	香港單車館	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	✉	
40500970 (SK 570)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	香港單車館	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	✉	
40501083 (SK 654)	9/7-10/9	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	✉	

40501084 (SK 655)	14/7-15/9	六	14:00-16:00	翠林體育館	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501085 (SK 656)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501086 (SK 657)	11/7-12/9	三	19:00-21:00	坑口體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501087 (SK 658)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	坑口體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501088 (SK 659)	13/7-14/9	五	19:00-21:00	調景嶺體育館	14+	86	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

中級社交舞訓練班

40501089 (SK 660)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	翠林體育館	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501090 (SK 661)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	16:00-18:00	寶林體育館	14+	86	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

簡易太極班

40501105 (SK 676)	8/7-23/9	日	8:00-9:00	將軍澳游泳池外空地	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501106 (SK 677)	8/7-23/9	日	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501107 (SK 678)	7/7-22/9	六	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501108 (SK 679)	7/7-22/9	六	7:00-8:00	彩明商場天台羽毛球場	6+	54	30	31/5	

西方土風舞訓練班

40501126 (SK 693)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	16:00-18:00	坑口體育館	8+	45	30	12/6	
-------------------	-------------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

瑜伽訓練班

40501129 (SK 694)	9/7-10/9	一	16:00-18:00	寶林體育館	15+	85	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501131 (SK 695)	15/7-23/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	翠林體育館	15+	85	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501132 (SK 696)	19/7-20/9	四	19:00-21:00	坑口體育館	15+	85	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501134 (SK 697)	7/7-8/9	六	17:00-19:00	將軍澳體育館	15+	85	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

普及健體運動- 暑期兒童健體訓練班

40500966 (SK 567)	7/7-25/8	六	9:00-10:30	香港單車館	8-14	75	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
-------------------	----------	---	------------	-------	------	----	----	-----------------------	--

正確使用健身房設施簡介會

40500959 (SK 561)	19/7	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500960 (SK 562)	19/7	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500962 (SK 563)	12/7	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500963 (SK 564)	12/7	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501034 (SK 605)	10/7	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501035 (SK 606)	10/7	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501036 (SK 607)	17/7	二	19:00-22:00	坑口體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501037 (SK 608)	17/7	二	20:00-23:00	坑口體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501038 (SK 609)	24/7	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501039 (SK 610)	24/7	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	18/5-24/5 (5/6){6/7}	

暑期小領袖訓練班

40501079 (SK 650)	12/7-23/8	二,四	14:00-15:00	調景嶺體育館	4-6	54	15	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501080 (SK 651)	12/7-23/8	二,四	15:00-16:00	調景嶺體育館	7-9	54	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

身心伸展訓練班

40500955 (SK 557)	10/7-16/8	二,四	14:00-15:00	香港單車館	15+	85	24	6/6	
40500956 (SK 558)	10/7-16/8	二,四	15:00-16:00	香港單車館	15+	85	24	6/6	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40501078 (SK 649)	14/7-18/8	六	9:00-11:00	將軍澳體育館	7+	73	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
-------------------	-----------	---	------------	--------	----	----	----	-----------------------	--

暑期羽毛球訓練班

40501013 (SK 584)	17/7-16/8	二,四	15:00-17:00	翠林體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501014 (SK 585)	16/7-15/8	一,三	10:00-12:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	

羽毛球訓練班

40500981 (SK 577)	20/7-22/8	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500982 (SK 578)	5/7-6/8	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500983 (SK 579)	17/7-16/8	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500985 (SK 580)	25/7-24/8	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500987 (SK 581)	21/7-22/9	六	8:00-10:00	坑口體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40500988 (SK 582)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	調景嶺體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500991 (SK 583)	12/7-14/8	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

場地單車體驗日

40500977 (SK 575)	14/7	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	11/6	
40500980 (SK 576)	28/7	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	21/6	

暑期劍擊訓練班(第二階段)

40501032 (SK 603)	8/7-2/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	調景嶺體育館	9+	100	20	28/5	
-------------------	-----------------	---	-------------	--------	----	-----	----	------	--

草地滾球同樂日

40501065 (SK 636)	14/7	六	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	免費	24	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
-------------------	------	---	-------------	---------	----	----	----	----------------------	--

暑期小型網球訓練班

40501077 (SK 648)	23/7-13/8	一,三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	6-12	70	16	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
-------------------	-----------	-------	------------	--------	------	----	----	----------------------	--

壁球訓練班

40501093 (SK 665)	9/7-1/8	一,三	17:00-19:00	西貢壁球場	7+	160	8	28/5	
40501094 (SK 666)	5/7-31/7	二,四	19:00-21:00	西貢壁球場	7+	160	8	28/5	
40501095 (SK 667)	24/7-16/8	二,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	160	8	21/6	
4050109									

兒童乒乓球訓練班									
40501030 (SK 601)	29/7-7/10 (5/8)除外	日	9:00-11:00	調景嶺體育館	6-13	86	18	22/6	 
暑期乒乓球訓練班									
40501101 (SK 673)	9/7-8/8	一,三	16:00-18:00	坑口體育館	6+	86	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
暑期兒童乒乓球訓練班									
40501102 (SK 674)	17/7-16/8	二,四	14:00-16:00	西貢壁球場	6-13	86	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501103 (SK 675)	20/7-22/8	三,五	9:00-11:00	西貢壁球場	6-13	86	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
網球訓練班									
40501109 (SK 680)	16/7-16/8	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501110 (SK 681)	17/7-18/9	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501111 (SK 682)	11/7-12/9	三	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501113 (SK 683)	14/7-15/9	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	12	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501114 (SK 684)	4/7-5/9	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501115 (SK 685)	5/7-7/8	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501116 (SK 686)	5/7-6/8	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501117 (SK 687)	9/7-8/8	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501119 (SK 688)	6/7-7/8	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501120 (SK 689)	16/7-6/8	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	18	14/6	 
40501121 (SK 690)	28/7-29/9	六	16:00-18:00	寶翠公園	8+	170	18	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
圍棋訓練班(第一階段)									
40501051 (SK 622)	18/7-22/8	三	11:00-13:00	翠林體育館	6+	40	20	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501052 (SK 623)	7/7-11/8	六	11:00-13:00	寶林體育館	6+	40	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
暑期橋牌訓練班(第一階段)									
40501029 (SK 600)	11/7-20/7	三,五	14:15-16:45	將軍澳體育館	11+	100	24	7/6	 
棒球訓練班									
40501020 (SK 591)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	寶翠公園(人造草場)	6-17	64	30	7/6	 
暑期籃球訓練班									
40501021 (SK 592)	12/7-13/8	一,四	14:00-16:00	將軍澳體育館	10+	75	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
西貢區手球比賽 2018 (女子組)*									
40499331 (QSK 548)	15/7-22/7	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	11+	60	8	16/5-23/5 (30/5){25/6}	
西貢區手球比賽 2018 (男子組)*									
40499330 (QSK 547)	15/7-22/7	日	9:00-18:00	將軍澳體育館	11+	60	8	16/5-23/5 (30/5){25/6}	
曲棍球訓練班									
40501061 (SK 632)	15/7-16/9	日	18:00-20:00	寶翠公園(人造草場)	8-15	40	24	13/6	 
非撞式檻球訓練班									
40501124 (SK 691)	18/7-18/8	三,六	18:00-20:00	寶翠公園(人造草場)	12-17	40	20	12/6	 
暑期排球訓練班									
40501125 (SK 692)	7/7-8/9	六	15:00-17:00	翠林體育館	10+	70	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
西貢區獨木舟訓練班(一星級)									
40497511 (SK389)	14/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497513 (SK390)	15/7	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497517 (SK391)	21/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497519 (SK392)	22/7	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
西貢區獨木舟訓練班(二星級)									
40497521 (SK393)	28/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
騎馬暨射箭同樂日									
40501062 (SK 633)	22/7	日	15:00-17:00	屯門公眾騎術學校	6+	75	32	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
視障人士康樂旅行									
40501081 (SK 652)	8/7	日	9:00-17:00	西方寺 / 源 . 區	不限	免費	10	16/5	 
運動攀登同樂日									
40501091 (SK 662)	28/7	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	25/6	 
40501403 (SK 663)	28/7	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	25/6	 
西貢區初級滑浪風帆訓練班									
40497490 (SK378)	14/7-15/7	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497491 (SK379)	21/7-22/7	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
西貢區初級龍舟訓練班									
40497618 (SK409)	14/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497623 (SK410)	15/7	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497627 (SK411)	21/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497629 (SK412)	22/7	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40497633 (SK413)	28/7	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	18/5-24/5 (5/6){28/6}	

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
長者游泳訓練班 (第一階段)							
40491427 (SK 235)	16/7-17/8	一,五	8:00-9:00	西貢游泳池 - 習泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	
40491428 (SK 236)	19/7-21/8	二,四	8:00-9:00	西貢游泳池 - 習泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	

40491429 (SK 237)	6/7-8/8	三,五	8:00-9:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	16	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	
長者游泳訓練班 (第二階段)							
40491430 (SK 238)	19/7-21/8	二,四	9:00-10:00	西貢游泳池 - 習泳池	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	
40491431 (SK 239)	5/7-7/8	二,四	8:00-9:00	將軍澳游泳池 - 習泳池	20	15/5-21/5 (31/5) {20/6}	
長者八段錦訓練班							
40501016 (SK 587)	14/7-9/8	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501017 (SK 588)	14/7-9/8	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501018 (SK 589)	14/7-9/8	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501019 (SK 590)	14/7-9/8	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
康體匯敘 - 長者徒手健體操							
40501066 (SK 637)	6/7-27/7	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
長者徒手健體訓練班							
40500964 (SK 565)	9/7-22/8	一,三	8:00-9:00	香港單車館	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40500965 (SK 566)	9/7-22/8	一,三	9:00-10:00	香港單車館	30	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501045 (SK 616)	17/7-16/8	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501046 (SK 617)	17/7-16/8	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	18/5-24/5 (5/6){6/7}	
40501047 (SK 618)	5/7-9/8 (17/7,7/8)除外	二,四,六	8:00-9:00	將軍澳體育館	20	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
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。							
40501033 (SK 604)	26/7-4/9	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	20	@18/5-24/5 (5/6){6/7}	
康體匯敘 - 太極							
40501068 (SK 639)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	5/7-26/7	即場報名
40501069 (SK 640)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	5/7-26/7	即場報名
40501070 (SK 641)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	4/7-25/7	即場報名
40501071 (SK 642)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	4/7-25/7	即場報名
40501072 (SK 643)	4/7-25/7	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	4/7-25/7	即場報名
40501073 (SK 644)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	4/7-25/7	即場報名
40501074 (SK 645)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	4/7-25/7	即場報名
40501075 (SK 646)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	4/7-25/7	即場報名
40501076 (SK 647)	4/7-25/7	三	7:00-8:00	翠林邨明苑二號停車場平台	35	4/7-25/7	即場報名
康體匯敘 - 太極劍							
40501067 (SK 638)	5/7-26/7	四	7:00-8:00	翠林邨明苑二號停車場平台	35	5/7-26/7	即場報名
活力長者計劃-羽毛球自習計劃							
40501053 (SK 624)	5/7-26/7	四	8:00-10:00	將軍澳體育館	20	23/5	i
長者門球訓練班							
40501049 (SK 620)	6/7-24/8	五	8:00-10:00	翠林體育館	15	18/5-24/5 (5/6){28/6}	
40501050 (SK 621)	5/7-23/8	四	9:00-11:00	寶康公園	15	18/5-24/5 (5/6){28/6}	