

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年8月份康樂體育活動一覽表

沙田區

40487380 (ST0171)	1/8-22/8	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池	9-12	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
40487381 (ST0172)	2/8-23/8	二,四,六	10:00-11:00	沙田賽馬會游泳池	9-12	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
40487382 (ST0173)	2/8-23/8	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池	9-12	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 

第二階段少年胸泳訓練班

40487383 (ST0174)	1/8-22/8	一,三,五	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池	9-12	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
-------------------	----------	-------	-------------	----------	------	-----	----	------------------------	---

第二階段成人捷泳訓練班

40487220 (ST0130)	1/8-22/8	一,三,五	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池	18+	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
40487223 (ST0131)	2/8-23/8	二,四,六	20:30-21:30	馬鞍山游泳池	18+	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 

第二階段成人胸泳訓練班

40487227 (ST0132)	1/8-22/8	一,三,五	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池	18+	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
-------------------	----------	-------	-----------	----------	-----	-----	----	------------------------	---

第二階段青年胸泳訓練班

40487393 (ST0180)	1/8-22/8	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池	13-17	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
-------------------	----------	-------	-------------	--------	-------	-----	----	------------------------	---

背泳訓練班

40487436 (ST0187)	2/8-23/8	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池	18+	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
40487438 (ST0188)	2/8-23/8	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池	0-17	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 

蝶泳訓練班

40487440 (ST0189)	2/8-23/8	二,四,六	17:30-18:30	沙田賽馬會游泳池	9-17	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 
40487442 (ST0190)	2/8-23/8	二,四,六	20:30-21:30	沙田賽馬會游泳池	18+	100	20	15/6-21/6 (28/6){24/7}	 

健體舞訓練班

40503842 (ST0901)	1/8-7/9	三,五	19:00-20:00	恆安體育館	14+	65	20	16/7	 
40503843 (ST0902)	1/8-7/9	三,五	20:00-21:00	恆安體育館	14+	65	20	16/7	 
40503844 (ST0903)	1/8-7/9	三,五	14:00-15:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/6-21/6 (28/6){23/7}	 
40503845 (ST0904)	2/8-11/9	二,四	9:00-10:00	恆安體育館	14+	65	20	13/7	 
40503846 (ST0905)	2/8-11/9	二,四	10:00-11:00	恆安體育館	14+	65	20	13/7	 
40503847 (ST0906)	2/8-11/9	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	14+	65	20	9/7	 
40503848 (ST0907)	2/8-11/9	二,四	9:00-10:00	源禾路體育館	14+	65	20	9/7	 
40503849 (ST0908)	2/8-11/9	二,四	10:00-11:00	源禾路體育館	14+	65	20	9/7	 
40503850 (ST0909)	2/8-11/9	二,四	13:00-14:00	源禾路體育館	14+	65	20	11/7	 
40503851 (ST0910)	2/8-11/9	二,四	14:00-15:00	源禾路體育館	14+	65	20	11/7	 
40503852 (ST0911)	6/8-14/9	一,五	19:00-20:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/6-21/6 (28/6){23/7}	 
40503853 (ST0912)	6/8-14/9	一,五	20:00-21:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/6-21/6 (28/6){23/7}	 
40503854 (ST0913)	8/8-14/9	三,五	9:00-10:00	源禾路體育館	14+	65	20	10/7	 
40503855 (ST0914)	8/8-14/9	三,五	10:00-11:00	源禾路體育館	14+	65	20	10/7	 
40503856 (ST0915)	8/8-14/9	三,五	19:00-20:00	源禾路體育館	14+	65	25	12/7	 
40503857 (ST0916)	8/8-14/9	三,五	20:00-21:00	源禾路體育館	14+	65	25	12/7	 
40503858 (ST0917)	9/8-18/9	二,四	9:00-10:00	美林體育館	14+	65	30	13/7	 
40503859 (ST0918)	9/8-18/9	二,四	10:00-11:00	美林體育館	14+	65	30	13/7	 
40503860 (ST0919)	9/8-18/9	二,四	14:00-15:00	美林體育館	14+	65	30	10/7	 
40503861 (ST0920)	13/8-19/9	一,三	19:00-20:00	美林體育館	14+	65	30	16/7	 
40503862 (ST0921)	13/8-19/9	一,三	20:00-21:00	美林體育館	14+	65	30	16/7	 
40503863 (ST0922)	14/8-20/9	二,四	9:00-10:00	顯徑體育館	14+	65	20	11/7	 
40503864 (ST0923)	14/8-20/9	二,四	10:00-11:00	顯徑體育館	14+	65	20	11/7	 
40503865 (ST0924)	14/8-20/9	二,四	19:00-20:00	顯徑體育館	14+	65	20	12/7	 
40503866 (ST0925)	14/8-20/9	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	14+	65	20	12/7	 

八段錦訓練班

40503867 (ST0926)	2/8-11/9	二,四	15:00-16:00	馬鞍山體育館	8+	80	30	17/6-21/6 (28/6){23/7}	 
40503868 (ST0927)	2/8-11/9	二,四	16:00-17:00	馬鞍山體育館	8+	80	30	17/6-21/6 (28/6){23/7}	 

器械健體訓練班

40503871 (ST0930)	1/8-7/9	三,五	13:00-14:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@20/7	 
40503872 (ST0931)	1/8-31/8 (6/8,20/8)除外	一,三,五	8:00-9:00	美林體育館	15+	75	30	@18/7	 
40503873 (ST0932)	1/8-31/8 (6/8,20/8)除外	一,三,五	9:00-10:00	美林體育館	15+	75	30	@18/7	 
40503874 (ST0933)	2/8-28/8	二,四,六	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	20	@24/7	 
40503875 (ST0934)	2/8-28/8	二,四,六	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	20	@24/7	 
40503876 (ST0935)	6/8-31/8	一,三,五	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	20	@23/7	 
40503877 (ST0936)	6/8-31/8	一,三,五	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	20	@23/7	 
40503878 (ST0937)	7/8-1/9	二,四,六	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	20	@19/7	 

水中健體訓練班										
40487445 (ST0191)	2/8-1/9	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池	14+	80	30	15/6-21/6 (28/6){24/7}	✉	✉
社交舞訓練班										
40503889 (ST0948)	14/8-13/9	二,四	20:00-22:00	美林體育館	14+	86	26	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
太極拳訓練班										
40503890 (ST0949)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	頌安邨小型足球場	6+	60	50	26/7	✉	✉
40503891 (ST0950)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:45-7:45	錦英苑籃球場	6+	60	40	4/7	✉	✉
40503892 (ST0951)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	利安邨排球場	6+	60	50	10/7	✉	✉
40503893 (ST0952)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	禾輦邨商場平台	6+	60	50	6/7	✉	✉
40503894 (ST0953)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	廣源邨停車場頂籃球場	6+	60	40	9/7	✉	✉
40503895 (ST0954)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:45-7:45	馬鞍山遊樂場	6+	60	40	3/7	✉	✉
40503896 (ST0955)	1/8-26/11 (24/9,1/10,17/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	馬鞍山運動場	6+	60	50	11/7	✉	✉
40503897 (ST0956)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山體育館對出廣場	6+	60	50	5/7	✉	✉
40503898 (ST0957)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	沙田大會堂平台(近大會堂方向)	6+	60	50	10/7	✉	✉
40503899 (ST0958)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(A)	6+	60	40	17/7	✉	✉
40503900 (ST0959)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(B)	6+	60	50	24/7	✉	✉
40503901 (ST0960)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	新田圍邨商場平台	6+	60	40	12/7	✉	✉
40503902 (ST0961)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	廣源邨停車場頂籃球場	6+	60	40	19/7	✉	✉
40503903 (ST0962)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	顯田遊樂場	6+	60	50	3/7	✉	✉
40503904 (ST0964)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:45-7:45	美林邨籃球場(近美楊樓)	6+	60	50	5/7	✉	✉
40503905 (ST0965)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	鞍誠街花園	6+	60	50	17/7	✉	✉
40503907 (ST0966)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	鞍誠街花園	6+	60	50	24/7	✉	✉
40503908 (ST0967)	1/8-26/11 (24/9,1/10,17/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	沙田公園	6+	60	50	13/7	✉	✉
40503909 (ST0968)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:45-7:45	沙田大會堂平台(近圖書館方向)	6+	60	50	26/7	✉	✉
40503910 (ST0969)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	小瀝源路遊樂場	6+	60	50	19/7	✉	✉
40503911 (ST0970)	1/8-23/11 (1/10,17/10)除外	一,三,五	6:30-7:30	穗禾苑小型足球場	6+	60	40	12/7	✉	✉
簡易太極班										
40503904 (ST0963)	11/8-6/9	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山體育館	6+	54	30	23/7	✉	✉
太極劍訓練班										
40503912 (ST0971)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:45-7:45	美林邨籃球場(近美楊樓)	6+	60	40	16/7	✉	✉
40503913 (ST0972)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	沙田大會堂平台	6+	60	50	18/7	✉	✉
40503914 (ST0973)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(A)	6+	60	40	4/7	✉	✉
40503915 (ST0974)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	新田圍邨商場平台	6+	60	40	6/7	✉	✉
40503916 (ST0975)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山運動場	6+	60	50	18/7	✉	✉
40503917 (ST0976)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	穗禾苑小型足球場	6+	60	50	20/7	✉	✉
40503918 (ST0977)	2/8-22/11 (25/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(B)	6+	60	40	11/7	✉	✉
瑜伽訓練班										
40503919 (ST0978)	15/8-14/9	三,五	12:00-14:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503920 (ST0979)	17/8-19/10	五	14:00-16:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
暑期兒童健體訓練班										
40503869 (ST0928)	8/8-31/8	三,五	16:00-17:30	馬鞍山體育館	8-14	75	20	3/7	✉	✉
40503870 (ST0929)	8/8-31/8	三,五	17:30-19:00	馬鞍山體育館	8-14	75	20	3/7	✉	✉
正確使用健身房設施簡介會										
40503921 (ST0980)	12/8	日	9:00-12:00	美林體育館	15+	免費	25	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503922 (ST0981)	11/8	六	14:00-17:00	馬鞍山體育館	15+	免費	25	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503923 (ST0982)	12/8	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	20	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503924 (ST0983)	18/8	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
親子(7-17歲)羽毛球同樂日										
40503927 (ST0986)	19/8	日	14:00-15:00	源禾路體育館	7+	免費	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503928 (ST0987)	19/8	日	15:00-16:00	源禾路體育館	7+	免費	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503929 (ST0988)	19/8	日	16:00-17:00	源禾路體育館	7+	免費	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
兒童羽毛球訓練班										
40503938 (ST0997)	4/8-6/10	六	9:00-11:00	顯徑體育館	7-11	118	18	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
羽毛球訓練班										
40503930 (ST0989)	6/8-5/9	一,三	19:00-21:00	恆安體育館(非備空調)	7+	118	18	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503931 (ST0990)	6/8-5/9	一,三	19:00-21:00	圓洲角體育館	7+	118	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503932 (ST0991)	7/8-6/9	二,四	19:00-21:00	馬鞍山體育館	7+	118	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503933 (ST0992)	9/8-11/9	二,四	19:00-21:00	美林體育館	7+	118	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503934 (ST0993)	10/8-12/9	三,五	9:00-11:00	美林體育館	7+	118	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503935 (ST0994)	13/8-13/9	一,四	19:00-21:00	顯徑體育館	7+	118	18	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503936 (ST0995)	14/8-14/9	二,五	9:00-11:00	顯徑體育館	7+	118	18	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉
40503937 (ST0996)	14/8-14/9	二,五	19:00-21:00	源禾路體育館	7+	118	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	✉	✉

草地滾球訓練班									
40503939 (ST0998)	21/8-13/9	二,四	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	4/7	回 i
40503940 (ST0999)	21/8-13/9	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	4/7	回 i
壁球訓練班									
40503941 (ST1000)	1/8-24/8	三,五	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	8	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回 i
40503942 (ST1001)	7/8-23/8	二,四,六	10:00-12:00	顯徑體育館	7+	160	8	5/7	回 i
40503943 (ST1002)	15/8-7/9	三,五	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回 i
40503944 (ST1003)	21/8-13/9	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	7+	160	8	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回 i
乒乓球訓練班									
40503945 (ST1004)	6/8-7/9	一,五	19:00-21:00	馬鞍山體育館	14+	86	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
暑期兒童乒乓球訓練班									
40503946 (ST1005)	1/8-31/8	三,五	9:00-11:00	馬鞍山體育館	6-14	86	24	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
網球訓練班									
40503947 (ST1006)	14/8-13/9	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
40503948 (ST1007)	20/8-19/9	一,三	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
40503949 (ST1008)	22/8-26/9 (24/9)除外	一,三	19:00-21:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
美式桌球訓練班第一階段									
40503950 (ST1009)	19/8-9/9	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	6	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
40503951 (ST1010)	19/8-9/9	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
美式桌球訓練班第二階段									
40503952 (ST1011)	18/8-8/9	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	6	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
40503953 (ST1012)	18/8-8/9	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/6-21/6 (28/6){23/7}	回
家庭康樂宿營									
40503958 (ST1017)	18/8-19/8	六,日	14:00-14:00	麥理浩夫人度假村	不限	86	48	6/7	回
幼兒水上安全班									
40487230 (ST0133)	1/8-22/8	一,三,五	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池	0-4	100	16	15/6-21/6 (28/6){24/7}	回
40487234 (ST0134)	1/8-22/8	一,三,五	10:00-11:00	馬鞍山游泳池	0-4	100	16	15/6-21/6 (28/6){24/7}	回
40487237 (ST0135)	2/8-23/8	二,四,六	8:00-9:00	馬鞍山游泳池	0-4	100	16	15/6-21/6 (28/6){24/7}	回
40487240 (ST0136)	2/8-23/8	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池	0-4	100	16	15/6-21/6 (28/6){24/7}	回
全民運動日2018									
40504706 (ST1067)	5/8	日	14:00-18:00	馬鞍山體育館	不限	免費	1500	5/8	即場報名

殘疾人士活動編號 **報名/投票日期** **報名方式**
(班號) **日期** **星期** **時間** **地點** **年齡名額** **(抽籤日期)**
(費用全免) **(公開後補日期)**

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法 殘疾人士可於主辦八個機構報名

残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。

智障人士陸上暢遊

40499534 (ST0679) 3/8 五 9:00-17:00 大嶼山 不限 12 27/6 **是**

第一階段長者游泳訓練班

40487449 (ST0193)	1/8-22/8	一,三,五	7:00-8:00	顯田游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487451 (ST0194)	1/8-22/8	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487453 (ST0195)	1/8-22/8	一,三,五	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487455 (ST0196)	2/8-23/8	二,四,六	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487457 (ST0197)	2/8-23/8	二,四,六	8:00-9:00	顯田游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487459 (ST0198)	2/8-23/8	二,四,六	8:00-9:00	馬鞍山游泳池	16	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉

第二階段長者游泳訓練班

40487463 (0199)	1/8-22/8	一,三,五	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池	20	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487466 (ST0200)	2/8-23/8	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山游泳池	20	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
40487467 (ST0201)	2/8-23/8	二,四,六	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池	20	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉

長者八段錦訓練班

40503960 (ST1019)	27/8-26/11 (24/9,1/10)除外	一	15:00-16:00	顯徑體育館	16	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503961 (ST1020)	27/8-26/11 (24/9,1/10)除外	一	16:00-17:00	顯徑體育館	16	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉

長者中國舞訓練班

40503962 (ST1021)	7/8-6/9	二,四	15:00-17:00	沙田賽馬會公眾壁球場	30	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503963 (ST1022)	15/8-14/9	三,五	8:00-10:00	源禾路體育館	30	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503964 (ST1023)	15/8-14/9	三,五	10:00-12:00	源禾路體育館	30	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
長者徒手健體訓練班							
40503965 (ST1024)	6/8-19/9	一,三	15:00-16:00	恆安體育館	20	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503966 (ST1025)	6/8-19/9	一,三	16:00-17:00	恆安體育館	20	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503967 (ST1026)	14/8-4/10 (25/9,2/10)除外	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	25	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503968 (ST1027)	14/8-4/10 (25/9,2/10)除外	二,四	9:00-10:00	源禾路體育館	25	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503969 (ST1028)	14/8-4/10 (25/9,2/10)除外	二,四	10:00-11:00	源禾路體育館	25	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉

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。

40503970 (ST1029)	7/8-1/9	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503971 (ST1030)	9/8-18/9	二,四	15:00-16:00	美林體育館	30	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503972 (ST1031)	15/8-14/9 (27/8,10/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503973 (ST1032)	22/8-17/9	一,三,五	15:00-16:00	美林體育館	30	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503974 (ST1033)	22/8-3/10 (1/10)除外	一,三	8:00-9:00	圓洲角體育館	30	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503975 (ST1034)	28/8-22/9	二,四,六	9:00-10:00	美林體育館	30	@18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉

長者水中健體訓練班

40487447 (ST0192)	2/8-1/9	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池	30	15/6-21/6 (28/6) {24/7}	✉
-------------------	---------	-------	-------------	----------	----	----------------------------	---

活力長者計劃 - 社交舞同樂日

40503976 (ST1035)	3/8-31/8	五	10:00-11:30	恆安體育館	30	3/8-31/8	即場報名
40503977 (ST1036)	3/8-31/8	五	11:30-13:00	恆安體育館	30	3/8-31/8	即場報名

長者社交舞訓練班

40503978 (ST1037)	15/8-14/9	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	20	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503979 (ST1038)	15/8-14/9	三,五	10:00-12:00	顯徑體育館	20	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉

長者太極訓練班

40503980 (ST1039)	1/8-7/9	三,五	7:00-8:00	馬鞍山體育館	30	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503981 (ST1040)	22/8-14/11 (17/10)除外	三	15:00-16:00	顯徑體育館	16	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
40503982 (ST1041)	22/8-14/11 (17/10)除外	三	16:00-17:00	顯徑體育館	16	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40503983 (ST1042)	1/8-29/8	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	1/8-29/8	即場報名
-------------------	----------	-----	------------	--------	----	----------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40503984 (ST1043)	1/8-31/8	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	24	1/8-31/8	即場報名
40503985 (ST1044)	1/8-29/8	一,三	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	16	1/8-29/8	即場報名
40503986 (ST1045)	1/8-29/8	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	12	1/8-29/8	即場報名
40503987 (ST1046)	2/8-16/8 (9/8)除外	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	2/8-16/8	即場報名
40503988 (ST1047)	2/8-30/8 (9/8)除外	二,四	8:00-10:00	美林體育館	16	2/8-30/8	即場報名
40503989 (ST1048)	2/8-30/8	一,四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	16	2/8-30/8	即場報名
40503990 (ST1049)	3/8-31/8	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	3/8-31/8	即場報名
40503991 (ST1050)	3/8-31/8	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	3/8-31/8	即場報名
40503992 (ST1051)	3/8-31/8	二,五	8:00-10:00	源禾路體育館	16	3/8-31/8	即場報名
40503994 (ST1053)	7/8-28/8	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	48	7/8-28/8	即場報名

長者門球同樂日

40503995 (ST1054)	6/8	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	30	6/8	即場報名
-------------------	-----	---	-------------	-------------	----	-----	------

長者門球訓練班

40503996 (ST1055)	14/8-6/9	二,四	9:00-11:00	馬鞍山體育館	30	18/6-22/6 (29/6) {24/7}	✉
-------------------	----------	-----	------------	--------	----	----------------------------	---