

**康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2018年10月份康樂體育活動一覽表**

**荃灣區**

活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報名方式
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40497617 (FA3)	3/10-31/10 (5/10,10/10,17/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	城門谷游泳池	18+	100	16	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
40511846	3/10-26/10 (17/10)除外	一,三,五	20:30-21:30	荃景圍胡忠游泳池	18+	100	16	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40497611 (BA3)	2/10-27/10 (4/10,9/10)除外	二,四,六	19:00-20:00	城門谷游泳池	18+	100	16	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
40511845	3/10-26/10 (17/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	荃景圍胡忠游泳池	18+	100	16	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
<b>健體舞訓練班</b>									
40508431	9/10-15/11	二,四	10:00-11:00	荃景圍體育館	14+	65	20	13/9	✉ i
40508432	9/10-15/11	二,四	11:00-12:00	荃景圍體育館	14+	65	20	13/9	✉ i
40508433	9/10-15/11	二,四	19:00-20:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	13/9	✉ i
40508434	9/10-15/11	二,四	20:00-21:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	13/9	✉ i
<b>兒童舞訓練班</b>									
40508494	14/10-16/12	日	10:00-12:00	荃景圍體育館	4-6	60	20	14/9	✉ i
<b>午間舞敍-社交舞同樂</b>									
40508497	24/10	三	14:00-17:00	荃灣西約體育館	14+	20	14	21/9	✉ i
<b>中國舞訓練班</b>									
40508495	19/10-21/12	五	13:00-15:00	蕙荃體育館	14+	45	20	10/9	✉ i
<b>晚間舞敍-社交舞同樂</b>									
40508499	12/10	五	19:00-22:00	楊屋道體育館	14+	20	20	21/9	✉ i
<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。									
40508503	10/10-21/11 (17/10)除外	三,五	15:00-16:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@28/9	✉ i
40508504	10/10-21/11 (17/10)除外	三,五	16:00-17:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@28/9	✉ i
<b>水中健體訓練班</b>									
40497637 (TW3)	3/10-7/11 (10/10,17/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	城門谷游泳池	14+	80	30	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
40497639 (TW4)	3/10-7/11 (10/10,17/10)除外	一,三,五	20:00-21:00	城門谷游泳池	14+	80	30	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
<b>柔道訓練班</b>									
40508560	10/10-19/12 (17/10)除外	三	18:00-20:00	荃灣西約體育館	6+	65	10	20/9	✉ i
<b>社交舞訓練班</b>									
40508563	3/10-7/11 (17/10)除外	三,五	14:00-16:00	荃景圍體育館	14+	86	30	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508564	3/10-7/11 (17/10)除外	三,五	11:00-13:00	蕙荃體育館	14+	86	30	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508565	18/10-20/12	四	20:00-22:00	楊屋道體育館	14+	86	30	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
<b>簡易太極班</b>									
40508567	4/10-10/11	四,六	9:00-10:00	荃灣西約體育館	6+	54	30	17/8-21/8 (28/8){18/9}	✉
<b>瑜伽訓練班</b>									
40508604	7/10-9/12	日	7:00-9:00	蕙荃體育館	15+	85	30	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40508492	7/10	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508493	14/10	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
<b>身心伸展訓練班</b>									
40508487	12/10-19/11	一,五	18:00-19:00	荃景圍體育館	15+	85	24	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508491	12/10-19/11	一,五	19:00-20:00	荃景圍體育館	15+	85	24	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
<b>箭藝同樂日</b>									
40508440	13/10	六	14:00-16:00	城門谷公園	8+	免費	20	17/9	✉ i
<b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>									
40508443	20/10	六	10:00-11:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	27/9	♂
40508444	20/10	六	11:00-12:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	27/9	♂
40508446	20/10	六	12:00-13:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	27/9	♂
<b>羽毛球訓練班</b>									
40508462	5/10-9/11 (17/10)除外	三,五	10:00-12:00	荃景圍體育館	7+	118	24	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508467	9/10-15/11 (23/10,30/10)除外	二,四	14:00-16:00	荃灣西約體育館	7+	118	24	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉
40508471	10/10-5/11 (17/10,22/10)除外	一,三,五	10:00-12:00	蕙荃體育館	7+	118	24	24/8-28/8 (4/9){26/9}	✉

40508474	10/10-19/12 (17/10)除外	三	18:00-20:00	楊屋道體育館	7+	118	24	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
<b>親子(7-17歲)羽毛球訓練班</b>									
40508482	13/10-17/11	六	13:00-15:00	荃景圍體育館	7+	73	24	27/9	
<b>乒乓球訓練班</b>									
40508591	11/10-13/11	二,四	19:00-21:00	荃景圍體育館	6+	86	24	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
40508597	6/10-8/12	六	14:00-16:00	楊屋道體育館	6+	86	24	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
<b>網球訓練班</b>									
40508569	31/10-30/11	三,五	19:00-21:00	沙咀道遊樂場	8+	170	12	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
40508573	2/10-1/11	二,四	8:00-10:00	城門谷公園	8+	170	12	6/9	
40508575	3/10-7/11 (17/10)除外	三,五	19:00-21:00	城門谷公園	8+	170	12	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
40508579	11/10-13/11	二,四	19:00-21:00	荃景圍遊樂場	8+	170	18	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
40508584	8/10-8/11	一,四	17:00-19:00	荃灣海濱公園	8+	170	12	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
<b>荃灣區排球比賽2018/19(女子組)</b>									
40509325 (QTWVC002)	14/10-21/10	日	9:00-19:00	楊屋道體育館	12+	60	16	15/8-22/8 (29/8)(21/9)	
<b>荃灣區排球比賽2018/19(男子組)</b>									
40509324 (QTWVC001)	14/10-21/10	日	9:00-19:00	楊屋道體育館	12+	60	16	15/8-22/8 (29/8)(21/9)	
<b>普及健體運動 - 行山樂</b>									
40508559	21/10	日	9:00-16:00	B3 春風亭北望沙頭	6+	40	48	24/8-28/8 (4/9)(26/9)	
<b>荃灣公園綠化講座</b>									
40508551	28/10	日	15:00-17:00	荃灣公園 - 露天劇場	不限	免費	40	28/10	即場報名
<b>長者活動編號 (班號) (供60歲或以上人士參加，費用全免)</b>									
<b>日期</b> <b>星期</b> <b>時間</b> <b>地點</b> <b>名額</b> <b>報名/投表日期</b> <small>(抽籤日期) (公開後補日期)</small> <b>報名方式</b>									
<b>長者游泳訓練班(第一階段)</b>									
40497613 (E7)	2/10-27/10 (4/10,9/10)除外	二,四,六	20:00-21:00	城門谷游泳池	16	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40497614 (E8)	3/10-31/10 (5/10,10/10,17/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	城門谷游泳池	16	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40511834	3/10-26/10 (17/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	荃景圍胡忠游泳池	16	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40511835	4/10-25/10	二,四,六	8:00-9:00	荃景圍胡忠游泳池	16	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>長者游泳訓練班(第二階段)</b>									
40511836	3/10-26/10 (17/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	荃景圍胡忠游泳池	20	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40511837	4/10-25/10	二,四,六	9:00-10:00	荃景圍胡忠游泳池	20	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>長者健體訓練班</b>									
40508510	24/10-7/12	三,五	11:00-12:00	楊屋道體育館	25	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>長者社交舞同樂日</b>									
40508498	10/10	三	14:00-17:00	荃灣西約體育館	14	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>活力長者計劃-乒乓球天地</b>									
40508553	3/10-31/10 (17/10,19/10)除外	三,五	8:00-9:45	荃灣西約體育館	60	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40508554	2/10-30/10	二,四	8:00-9:45	蕙荃體育館	60	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>活力長者計劃-羽毛球天地</b>									
40508555	4/10-30/10	二,四	8:00-9:45	荃景圍體育館	30	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40508557	3/10-31/10 (17/10)除外	三,五	8:00-9:45	蕙荃體育館	30	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
40508558	4/10-30/10	二,四	9:00-10:45	楊屋道體育館	30	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>長者門球同樂日</b>									
40508520	26/10	五	9:00-11:00	荃灣公園	30	24/9			
<b>長者康樂旅行</b>									
40508501	31/10	三	9:00-17:00	新界	48	17/8-21/8 (28/8) {18/9}			
<b>長者遊戲日</b>									
40508516	19/10	五	9:00-12:00	荃灣西約體育館	4000	19/10			即場報名