

40510127 (ST1251)	21/10	日	14:00-17:00	馬鞍山體育館對出廣場	不限	免費	1000	21/10	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	------------	----	----	------	-------	------

瑜伽訓練班

40510128 (ST1252)	6/10-8/12	六	9:00-11:00	恆安體育館	15+	85	20	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510129 (ST1253)	6/10-8/12	六	10:00-12:00	美林體育館	15+	85	30	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510131 (ST1255)	9/10-11/12	二	15:00-17:00	顯徑體育館	15+	85	20	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510132 (ST1256)	9/10-11/12	二	19:00-21:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510133 (ST1257)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	12:00-14:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

正確使用健身室設施簡介會

40510134 (ST1258)	7/10	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	20	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510135 (ST1259)	7/10	日	9:00-12:00	美林體育館	15+	免費	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510136 (ST1260)	13/10	六	14:00-17:00	馬鞍山體育館	15+	免費	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510137 (ST01261)	20/10	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510400 (ST1355)	24/10	三	19:00-22:00	馬鞍山體育館	15+	免費	25	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

健步行簡介會

40510138 (ST1262)	14/10	日	16:00-18:00	馬鞍山海濱長廊	6+	免費	30	3/9	
-------------------	-------	---	-------------	---------	----	----	----	-----	--

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40510141 (ST01265)	21/10	日	14:00-15:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510142 (ST1266)	21/10	日	15:00-16:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510143 (ST1267)	21/10	日	16:00-17:00	恆安體育館(非備空調)	7+	免費	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510144 (ST1268)	21/10	日	14:00-15:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510145 (ST1269)	21/10	日	15:00-16:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510146 (ST1270)	21/10	日	16:00-17:00	圓洲角體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510402 (ST1357)	6/10	六	14:00-15:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510403 (ST1358)	6/10	六	15:00-16:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510404 (ST1359)	6/10	六	16:00-17:00	馬鞍山體育館	7+	免費	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

羽毛球訓練班

40510148 (ST1272)	8/10-12/11 (17/10)除外	一,三	19:00-21:00	恆安體育館(非備空調)	7+	118	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510149 (ST1273)	8/10-12/11 (17/10)除外	一,三	19:00-21:00	圓洲角體育館	7+	118	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510150 (ST1274)	9/10-9/11	二,五	19:00-21:00	源禾路體育館	7+	118	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510151 (ST1275)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	9:00-11:00	美林體育館	7+	118	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510152 (ST1276)	11/10-13/11	二,四	19:00-21:00	美林體育館	7+	118	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510153 (ST1277)	15/10-15/11	一,四	19:00-21:00	顯徑體育館(非備空調)	7+	118	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510154 (ST1278)	16/10-16/11	二,五	9:00-11:00	顯徑體育館(非備空調)	7+	118	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

草地滾球練習計劃

40510155 (ST1279)	4/10-27/12 (25/12)除外	二,四	9:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	6/9	
40510156 (ST1280)	4/10-27/12 (25/12)除外	二,四	14:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	60	60	6/9	

草地滾球訓練班

40510157 (ST1281)	2/10-25/10	二,四	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/9	
40510158 (ST1282)	2/10-25/10	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/9	
40510159 (ST1283)	19/10-14/11	三,五	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	7/9	
40510160 (ST1284)	19/10-14/11	三,五	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

兒童小型網球訓練班

40510161 (ST1285)	21/10-23/12	日	14:00-16:00	美林體育館	6-12	70	16	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
-------------------	-------------	---	-------------	-------	------	----	----	------------------------	--

壁球訓練班

40510162 (ST1286)	6/10-24/11	六	15:00-17:00	顯徑體育館	7+	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510163 (ST1287)	6/10-24/11	六	12:00-14:00	美林體育館	7+	160	8	11/9	
40510164 (ST1288)	12/10-9/11 (17/10)除外	三,五	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510165 (ST1289)	15/10-8/11	一,四	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510166 (ST1290)	18/10-13/11	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	7+	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510167 (ST1291)	20/10-8/12	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

少年壁球訓練班

40510168 (ST1292)	20/10-8/12	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7-17	160	8	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
-------------------	------------	---	-------------	------------	------	-----	---	------------------------	--

沙田區運動員選拔賽 (乒乓球)

40510408 (ST1363)	7/10	日	9:00-20:00	馬鞍山體育館	不限	免費	160	7/10	
-------------------	------	---	------------	--------	----	----	-----	------	--

乒乓球訓練班

40510169 (ST1293)	3/10-7/11 (17/10)除外	三,五	9:00-11:00	馬鞍山體育館	14+	86	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510170 (ST1294)	6/10-8/12	六	15:00-17:00	恆安體育館(非備空調)	6+	86	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510171 (ST1295)	8/10-9/11	一,五	19:00-21:00	馬鞍山體育館	14+	86	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510172 (ST1296)	14/10-16/12	日	10:00-12:00	顯徑體育館(非備空調)	6+	86	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510173 (ST1297)	15/10-17/12	一	19:00-21:00	美林體育館	6+	86	24	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

網球訓練班

40510174 (ST1298)	9/10-9/11	二,五	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510175 (ST1299)	13/10-15/12	六	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510176 (ST1300)	13/10-15/12	六	16:00-18:00	曾大屋遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510177 (ST1301)	14/10-16/12	日	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510178 (ST1302)	15/10-15/11	一,四	19:00-21:00	曾大屋遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510179 (ST1303)	15/10-19/11 (17/10)除外	一,三	19:00-21:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510180 (ST1304)	16/10-15/11	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/8-21/8 (28/8){19/9}	
40510181 (ST1305)	25/10-27/11	二,四	9:00-11:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/8-21/8 (28/8){19/9}	

第三十八屆沙田盃足球比賽*

40510409 (ST1364)	15/10-10/12	一,二,四	20:00-23:00	曾大屋遊樂場	16+	100	24	15/8-23/8 (29/8){18/9}	
-------------------	-------------	-------	-------------	--------	-----	-----	----	------------------------	--

成人門球訓練班

40510185 (ST1309)	3/10-31/10 (17/10)除外	三,五	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	20+	54	15	11/9	
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	--

家庭康樂日營

40510186 (ST1310)	14/10	日	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	60	48	10/9	📧
-------------------	-------	---	------------	----------	----	----	----	------	---

普及健體運動 - 行山樂

40502708 (ST0890)	14/10	日	9:00-16:00	夫人馳馬上下塘	6+	40	48	17/8-21/8 (28/8){19/9}	📧
-------------------	-------	---	------------	---------	----	----	----	------------------------	---

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 表 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。

長期病患者健體舞訓練計劃

40499490 (ST0663)	5/10-23/11	五	10:00-11:00	圓洲角體育館	18+	4	28/8	📧
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	---

智障人士草地滾球同樂日

40499546 (ST0691)	22/10	一	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	4	29/8	📧
-------------------	-------	---	-------------	---------	----	---	------	---

智障人士康樂日營

40499545 (ST0690)	16/10	二	10:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	40	29/8	📧
40499547 (ST0692)	24/10	三	9:30-16:30	西貢戶外康樂中心	不限	10	29/8	📧

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 表 日期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報 名 方式
-----------------------------------	----	----	----	-----	-----	----------------------------------	-----------

長者中國舞訓練班

40510188 (ST1312)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	8:00-10:00	源禾路體育館	30	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510189 (ST1313)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	10:00-12:00	源禾路體育館	30	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510190 (ST1314)	16/10-18/12	二	8:00-10:00	顯徑體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510191 (ST1315)	16/10-18/12	二	10:00-12:00	顯徑體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧

長者徒手健體訓練班

40510192 (ST1316)	8/10-26/11 (17/10)除外	一,三	15:00-16:00	恆安體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510193 (ST1317)	8/10-26/11 (17/10)除外	一,三	16:00-17:00	恆安體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510194 (ST1318)	16/10-29/11	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	25	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510195 (ST1319)	16/10-29/11	二,四	9:00-10:00	源禾路體育館	25	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510196 (ST1320)	16/10-29/11	二、四	10:00-11:00	源禾路體育館	25	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧

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。

40510197 (ST1321)	3/10-5/11 (8/10,17/10,22/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510198 (ST1322)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三,五	15:00-16:00	美林體育館	30	@18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510199 (ST1323)	9/10-15/11	二,四	15:00-16:00	美林體育館	30	@18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510200 (ST1324)	16/10-10/11	二,四,六	9:00-10:00	美林體育館	30	@18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510201 (ST1325)	22/10-28/11	一,三	8:00-9:00	圓洲角體育館	30	@18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧

活力長者計劃 - 社交舞同樂日

40510202 (ST1326)	5/10-26/10	五	10:00-11:30	恆安體育館	30	5/10-26/10	即場報名
40510203 (ST1327)	5/10-26/10	五	11:30-13:00	恆安體育館	30	5/10-26/10	即場報名

長者社交舞訓練班

40510204 (ST1328)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧
40510205 (ST1329)	10/10-14/11 (17/10)除外	三,五	10:00-12:00	顯徑體育館	20	18/8-22/8 (29/8) {20/9}	📧

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40510206 (ST1330)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	3/10-31/10	即場報名
-------------------	-------------------------	-----	------------	--------	----	------------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40510207 (ST1331)	2/10-30/10	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	48	2/10-30/10	即場報名
40510208 (ST1332)	4/10-30/10	二,四	8:00-10:00	美林體育館	16	2/10-30/10	即場報名
40510209 (ST1333)	2/10-30/10	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	2/10-30/10	即場報名

40510210 (ST1334)	2/10-30/10	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	24	2/10-30/10	即場報名
40510211 (ST1335)	3/10-31/10 (17/10)除外	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	24	3/10-31/10	即場報名
40510212 (ST1336)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	16	3/10-31/10	即場報名
40510213 (ST1337)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	16	3/10-31/10	即場報名
40510214 (ST1338)	4/10-11/10	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	4/10-11/10	即場報名
40510215 (ST1339)	4/10-29/10	一,四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	16	4/10-29/10	即場報名
40510216 (ST1340)	5/10-30/10	二,五	8:00-10:00	源禾路體育館	16	5/10-30/10	即場報名
40510217 (ST1341)	5/10-30/10	二,五	10:00-12:00	源禾路體育館	16	5/10-30/10	即場報名
40510405 (ST1360)	18/10	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	18/10	即場報名
40510406 (ST1361)	25/10	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	25/10	即場報名
長者門球同樂日							
40510218 (ST1342)	11/10	四	15:00-17:00	馬鞍山遊樂場	30	11/10	即場報名
40510219 (ST1343)	15/10	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	30	15/10	即場報名