

**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**

中西區

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
第一階段 - 成人捷泳訓練班									
40508163 (CW0980)	10/10-2/11 (17/10)除外	一,三,五	18:00-19:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉ i
40508164 (CW0981)	10/10-2/11 (17/10)除外	一,三,五	20:00-21:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉ i
健體舞訓練班									
40508061 (CW0876)	19/10-14/11	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	18/9	✉ i
40508062 (CW0877)	19/10-14/11	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	18/9	✉ i
40508063 (CW0878)	12/10-9/11 (17/10)除外	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	13/9	✉ i
40508064 (CW0879)	12/10-9/11 (17/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	13/9	✉ i
40508077 (CW0894)	5/10-5/11 (17/10,2/11)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508078 (CW0895)	5/10-5/11 (17/10,2/11)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508126 (CW0943)	2/10-8/11	二,四	14:00-15:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/9	✉ i
40508127 (CW0944)	2/10-8/11	二,四	15:00-16:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/9	✉ i
40508128 (CW0945)	2/10-8/11	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/9	✉ i
40508129 (CW0946)	2/10-8/11	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/9	✉ i
八段錦訓練班									
40508130 (CW0947)	31/10-7/12	三,五	13:00-14:00	石塘咀體育館	8+	80	30	17/9	✉ i
40508131 (CW0948)	25/10-10/1	四	13:00-14:00	石塘咀體育館	8+	80	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉
40508140 (CW0957)	31/10-7/12	三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	8+	80	30	17/9	✉ i
兒童舞訓練班									
40508090 (CW0907)	14/10-23/12 (4/11)除外	日	14:00-16:00	上環體育館	4-11	60	20	10/9	✉ i
40508125 (CW0942)	13/10-15/12	六	10:00-12:00	石塘咀體育館	4-11	60	20	10/9	✉ i
中國舞訓練班									
40508123 (CW0940)	15/10-17/12	一	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	45	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉
40508124 (CW0941)	10/10-19/12 (17/10)除外	三	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	45	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉
社交舞同樂夜									
40508071 (CW0885)	13/10	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	70	10/9	✉
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。									
40508079 (CW0896)	19/10-14/11	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@3/9	✉ i
40508080 (CW0897)	19/10-14/11	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@3/9	✉ i
40508081 (CW0898)	24/10-23/11 (5/11,19/11)除外	一,三,五	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@17/9	✉ i
40508082 (CW0899)	24/10-23/11 (5/11,19/11)除外	一,三,五	13:00-14:00	上環體育館	15+	75	30	@17/9	✉ i
40508083 (CW0900)	15/10-12/11 (17/10)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@12/9	✉ i
40508084 (CW0901)	15/10-12/11 (17/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@12/9	✉ i
40508085 (CW0902)	4/10-13/11	二,四	20:00-21:00	上環體育館	15+	75	30	@6/9	✉ i
40508086 (CW0903)	4/10-13/11	二,四	21:00-22:00	上環體育館	15+	75	30	@6/9	✉ i
40508112 (CW0929)	29/10-28/11 (12/11,26/11)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@12/9	✉ i
40508113 (CW0930)	29/10-28/11 (12/11,26/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@12/9	✉ i
40508114 (CW0931)	12/10-14/11 (17/10,22/10,12/11)除外	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@5/9	✉ i
40508115 (CW0932)	12/10-14/11 (17/10,22/10,12/11)除外	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@5/9	✉ i
40508116 (CW0933)	12/10-14/11 (17/10,22/10,12/11)除外	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@5/9	✉ i
40508117 (CW0934)	12/10-14/11 (17/10,22/10,12/11)除外	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@5/9	✉ i
爵士舞訓練班									
40508092 (CW0909)	9/10-11/12	二	20:00-22:00	上環體育館	12+	70	30	5/9	✉ i
40508108 (CW0925)	21/10-30/12 (2/12)除外	日	10:00-12:00	中山紀念公園體育館	12+	70	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	✉
社交舞訓練班									
40508072 (CW0886)	11/10-13/12	四	7:00-9:00	香港公園體育館	14+	86	30	5/9	✉ i
40508093 (CW0910)	11/10-20/12 (1/11)除外	四	18:00-20:00	上環體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508109 (CW0926)	6/10-15/12 (1/12)除外	六	15:00-17:00	中山紀念公園體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508121 (CW0938)	10/10-19/12 (17/10)除外	三	15:00-17:00	石塘咀體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508122 (CW0939)	13/10-15/12	六	19:00-21:00	石塘咀體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508146 (CW0963)	11/10-13/12	四	20:00-22:00	士美非路體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉
40508147 (CW0964)	15/10-17/12	一	14:00-16:00	士美非路體育館	14+	86	30	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	✉

太極訓練班

40508159 (CW0976)	3/10-25/1 (17/10,26/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	4/9		
40508160 (CW0977)	3/10-25/1 (17/10,26/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	4/9		

黃昏太極訓練班

40508158 (CW0975)	26/10-27/2 (24,26,31/12,4,6,8/2)除外	一,三,五	17:30-18:30	卜公花園足球場	6+	60	80	18/9		
-------------------	---------------------------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------	--	--

西方土風舞訓練班

40508096 (CW0913)	11/10-20/12 (1/11)除外	四	20:00-22:00	上環體育館	8+	45	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
-------------------	----------------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	--

瑜伽訓練班

40508065 (CW0880)	6/10-8/12	六	14:00-16:00	香港公園體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508087 (CW0904)	26/10-30/11 (2/11)除外	一,五	20:00-22:00	上環體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508088 (CW0905)	6/10-15/12 (3/11)除外	六	11:00-13:00	上環體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508111 (CW0928)	13/10-29/12 (1/12,22/12)除外	六	8:00-10:00	中山紀念公園體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508154 (CW0971)	12/10-16/11 (17/10)除外	三,五	9:00-11:00	士美非路體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508155 (CW0972)	14/10-16/12	日	16:00-18:00	士美非路體育館	15+	85	30	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	

正確使用健身室設施簡介會

40508107 (CW0924)	10/10	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
40508118 (CW0935)	22/10	一	19:00-22:00	石塘咀體育館	15+	免費	25	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	

健步行簡介會

40508166 (CW0889)	13/10	六	9:00-11:00	中西區健步廊	6+	免費	40	7/9		
-------------------	-------	---	------------	--------	----	----	----	-----	--	--

身心伸展訓練班

40508156 (CW0973)	23/10-29/11	二,四	19:00-20:00	士美非路體育館	15+	85	24	17/9		
40508157 (CW0974)	23/10-29/11	二,四	20:00-21:00	士美非路體育館	15+	85	24	17/9		

國慶箭藝同樂日

40508138 (CW0955)	1/10	一	10:00-12:00	士美非路體育館	12+	免費	12	6/9		
40508139 (CW0956)	1/10	一	12:00-14:00	士美非路體育館	12+	免費	12	6/9		

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40508102 (CW0919)	14/10	日	14:00-15:00	中山紀念公園體育館	7+	免費	24	14/9		
40508103 (CW0920)	14/10	日	15:00-16:00	中山紀念公園體育館	7+	免費	24	14/9		
40508104 (CW0921)	14/10	日	16:00-17:00	中山紀念公園體育館	7+	免費	24	14/9		

兒童羽毛球訓練班

40508120 (CW0937)	16/10-18/12	二	19:00-21:00	石塘咀體育館	7-11	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
-------------------	-------------	---	-------------	--------	------	-----	----	-----------------------	--

羽毛球訓練班

40508068 (CW0883)	9/10-8/11	二,四	9:00-11:00	香港公園體育館	7+	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
40508089 (CW0906)	18/10-20/11	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
40508100 (CW0917)	8/10-12/11 (17/10)除外	一,三	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
40508101 (CW0918)	5/10-6/11	二,五	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
40508119 (CW0936)	25/10-3/1 (8/11)除外	四	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	118	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40508099 (CW0916)	6/10-17/11 (3/11)除外	六	11:00-13:00	上環體育館	7+	73	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)	
-------------------	---------------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	--

室內短暫滾球同樂日

40508144 (CW0961)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	3/10-31/10	即場報名
-------------------	----------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------------	------

壁球訓練班

40508069 (CW0884)	8/10-1/11	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	12	5/9		
40508094 (CW0911)	4/10-30/10	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	5/9		
40508148 (CW0965)	15/10-12/11 (17/10)除外	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	13/9		

乒乓球同樂日

40508150 (CW0967)	3/10-31/10 (17/10)除外	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	3/10-31/10	即場報名
-------------------	----------------------	-----	-------------	---------	----	----	----	------------	------

乒乓球訓練班

40508066 (CW0881)	11/10-13/11	二,四	7:00-9:00	香港公園體育館	6+	86	18	7/9		
40508095 (CW0912)	6/10-15/12 (3/11)除外	六	14:00-16:00	上環體育館	6+	86	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)		
40508151 (CW0968)	9/10-8/11	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)		
40508152 (CW0969)	6/10-8/12	六	16:00-18:00	士美非路體育館	6+	86	24	21/8-27/8 (4/9)(26/9)		

網球訓練班

40508165 (CW0982)	26/10-26/11	一,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
-------------------	-------------	-----	------------	------------	----	-----	----	-----------------------	--

門球同樂日

40508091 (CW0908)	4/10-25/10	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	4/10-25/10	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	----	----	------------	------

普及健體運動 - 行山樂

40508183 (CW1000)	7/10	日	9:00-16:00	A2 遠足研習採芙蓉 (大帽山 荃錦坳至芙蓉山道)	6+	40	48	21/8-27/8 (4/9)(27/9)	
-------------------	------	---	------------	------------------------------	----	----	----	-----------------------	--

地區園藝講座

40508070 (CW0888)	14/10	日	14:30-16:30	香港壁球中心	18+	30	30	12/9		
-------------------	-------	---	-------------	--------	-----	----	----	------	--	--

香港公園清晨觀鳥匯聚

40508827 (CW1033)	3/10-31/10	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白 橋集合)	不限	免費	30	3/10-31/10	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-----------------------	----	----	----	------------	------

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。

長期病患者日營

40508187 (CW1004)	26/10	五	10:30-16:30	西貢戶外康樂中心	12+	10	27/8	■
-------------------	-------	---	-------------	----------	-----	----	------	---

聽障人士旅行

40508184 (CW1001)	28/10	日	10:00-17:00	南蓮園池/九龍寨城公園	16-80	10	27/8	■
-------------------	-------	---	-------------	-------------	-------	----	------	---

智障人士日營

40508186 (CW1003)	20/10	六	9:00-15:30	西貢戶外康樂中心	不限	5	27/8	■
-------------------	-------	---	------------	----------	----	---	------	---

肢體傷殘 / 精神病康復人士日營

40508185 (CW1002)	20/10	六	9:00-15:30	西貢戶外康樂中心	不限	6	27/8	■
-------------------	-------	---	------------	----------	----	---	------	---

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

第一階段 - 長者游泳訓練班

40508162 (CW0979)	10/10-2/11 (17/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	中山紀念公園游泳池	16	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
-------------------	-------------------------	-------	-------------	-----------	----	-----------------------	---

長者徒手健體訓練班

40508098 (CW0915)	9/10-22/11	二,四	7:00-8:00	上環體育館	30	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
40508105 (CW0922)	3/10-21/11 (17/10)除外	一,三	7:00-8:00	中山紀念公園體育館	30	6/9	■ i
40508106 (CW0923)	3/10-21/11 (17/10)除外	一,三	8:00-9:00	中山紀念公園體育館	30	6/9	■ i
40508132 (CW0949)	11/10-27/11	二,四	7:00-8:00	石塘咀體育館	30	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
40508133 (CW0950)	11/10-27/11	二,四	8:00-9:00	石塘咀體育館	30	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
40508141 (CW0958)	29/10-28/11	一,三,五	8:00-9:00	士美非路體育館	50	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
40508142 (CW0959)	29/10-28/11	一,三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	50	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉

長者社交舞訓練班

40508110 (CW0927)	11/10-13/12	四	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	30	21/8-27/8 (4/9){26/9}	✉
-------------------	-------------	---	------------	-----------	----	-----------------------	---

長者太極訓練班

40508153 (CW0970)	22/10-18/2 (26/12,6/2,8/2,11/2)除外	一,三,五	7:30-8:30	士美非路體育館	50	21/8-27/8 (4/9){27/9}	✉
-------------------	--------------------------------------	-------	-----------	---------	----	-----------------------	---

活力長者計劃- 室內短墊滾球匯敘

40508143 (CW0960)	3/10-31/10 (17/10)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	3/10-31/10	即場報名
-------------------	-------------------------	-------	------------	---------	----	------------	------

活力長者計劃 - 乒乓球自習

40508067 (CW0882)	3/10-31/10 (17/10)除外	三	8:00-10:00	香港公園體育館	18	3/10-31/10	即場報名
-------------------	-------------------------	---	------------	---------	----	------------	------

活力長者計劃- 乒乓球匯敘

40508149 (CW0966)	3/10-31/10 (17/10)除外	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	3/10-31/10	即場報名
-------------------	-------------------------	-----	------------	---------	----	------------	------

長者陸上暢遊

40508182 (CW0999)	5/10	五	9:00-16:00	鹿頸及大埔林村	90	21/8-27/8 (4/9){26/9}	✉
-------------------	------	---	------------	---------	----	-----------------------	---