

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2018年11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
長跑訓練班									
40511727 (CW1117)	10/11-12/1	六	8:00-10:00	中山紀念公園體育館(集合)	16+	130	40	10/10	 
拯溺訓練班									
40512633 (CW1151)	7/11-17/12	一,三,五	19:00-21:00	中山紀念公園游泳池	13+	108	24	8/10	 
第一階段 - 成人捷泳訓練班									
40512629 (CW1147)	6/11-11/12 (15/11)除外	二,四	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512643 (CW1161)	5/11-26/11	一,三,五	20:00-21:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第一階段 - 成人胸泳訓練班									
40512630 (CW1148)	6/11-11/12 (15/11)除外	二,四	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512642 (CW1160)	5/11-26/11	一,三,五	19:00-20:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第二階段 - 成人捷泳訓練班									
40512644 (CW1162)	6/11-6/12	二,四	7:00-8:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第二階段 - 成人胸泳訓練班									
40512645 (CW1163)	6/11-6/12	二,四	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第三階段 - 成人胸泳訓練班									
40512631 (CW1149)	12/11-3/12	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
健體舞訓練班									
40511447 (CW1035)	23/11-19/12	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	23/10	 
40511448 (CW1036)	23/11-19/12	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	23/10	 
40511449 (CW1037)	26/11-21/12	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	30/10	 
40511450 (CW1038)	26/11-21/12	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	30/10	 
40511451 (CW1039)	27/11-15/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	12:00-13:00	香港公園體育館	14+	65	30	29/10	 
40511452 (CW1040)	27/11-15/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	29/10	 
40511463 (CW1055)	6/11-13/12	二,四	8:00-9:00	上環體育館	14+	65	30	5/10	 
40511464 (CW1056)	6/11-13/12	二,四	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	5/10	 
40511465 (CW1057)	6/11-13/12	二,四	13:00-14:00	上環體育館	14+	65	30	5/10	 
40511466 (CW1058)	12/11-7/12	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511467 (CW1059)	12/11-7/12	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511468 (CW1060)	14/11-14/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	14+	65	30	16/10	 
40511469 (CW1061)	14/11-14/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	16/10	 
40511691 (CW1084)	15/11-27/12 (25/12)除外	二,四	14:00-15:00	石塘咀體育館	14+	65	30	15/10	 
40511692 (CW1085)	15/11-27/12 (25/12)除外	二,四	15:00-16:00	石塘咀體育館	14+	65	30	15/10	 
40511693 (CW1086)	20/11-3/1 (25/12)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	14+	65	30	15/10	 
40511694 (CW1087)	20/11-3/1 (25/12)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	14+	65	30	15/10	 
40511706 (CW1099)	7/11-3/12	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	9/10	 
40511707 (CW1100)	7/11-3/12	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	9/10	 
40511708 (CW1101)	8/11-18/12	二,四	18:00-19:00	士美非路體育館	14+	65	30	10/10	 
40511709 (CW1102)	8/11-18/12	二,四	19:00-20:00	士美非路體育館	14+	65	30	10/10	 
八段錦訓練班									
40511461 (CW1053)	6/11-13/12	二,四	14:00-15:00	上環體育館	8+	80	30	3/10	 
40511462 (CW1054)	6/11-13/12	二,四	15:00-16:00	上環體育館	8+	80	30	3/10	 
社交舞同樂夜									
40511427 (CW1044)	10/11	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	70	19/10	
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：報名首日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。									
40511672 (CW1064)	6/11-13/12	二,四	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@4/10	 
40511673 (CW1065)	19/11-14/12	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@10/10	 
40511674 (CW1066)	19/11-14/12	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@10/10	 
40511675 (CW1067)	21/11-17/12	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@22/10	 
40511676 (CW1068)	21/11-17/12	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@22/10	 
40511677 (CW1069)	27/11-17/1 (11/12,18/12,25/12,1/1)除外	二,四	20:00-21:00	上環體育館	15+	75	30	@25/10	 
40511678 (CW1070)	27/11-17/1 (11/12,18/12,25/12,1/1)除外	二,四	21:00-22:00	上環體育館	15+	75	30	@25/10	 
40511684 (CW1077)	1/11-11/12	二,四	18:00-19:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@2/10	 

40511685 (CW1078)	1/11-11/12	二,四	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@2/10		
40511686 (CW1079)	9/11-17/12	一,五	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@8/10		
40511687 (CW1080)	9/11-17/12	一,五	20:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@8/10		
40511698 (CW1091)	23/11-21/12 (10/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@24/10		
40511699 (CW1092)	23/11-21/12 (10/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@24/10		
40511700 (CW1093)	23/11-21/12 (10/12)除外	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@24/10		
40511701 (CW1094)	23/11-21/12 (10/12)除外	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@24/10		

水中健體訓練班

40512635 (CW1153)	7/11-10/12 (9/11)除外	一,三,五	12:00-13:00	中山紀念公園游泳池	14+	80	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512638 (CW1156)	5/11-5/12	一,三,五	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	14+	80	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512649 (CW1167)	6/11-20/12	二,四	19:00-20:00	堅尼地城游泳池	14+	80	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	

太極訓練班

40511689 (CW1082)	16/11-22/5 (26/12,6,8/2,5,19/4,1/5)除外	三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館(活動室)	6+	60	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40511690 (CW1083)	16/11-22/5 (26/12,6,8/2,5,19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館(活動室)	6+	60	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	

簡易太極班

40511749 (CW1137)	1/11-11/12	二,四	18:30-19:30	添馬公園露天劇場	6+	54	30	2/10		
-------------------	------------	-----	-------------	----------	----	----	----	------	---	---

黃昏太極訓練班

40511723 (CW1115)	16/11-20/3 (24,26,31/12,4,6,8/2)除外	一,三,五	18:00-19:00	皇后像廣場花園	6+	60	40	16/10		
-------------------	---------------------------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	-------	---	---

太極劍訓練班

40511680 (CW1073)	7/11-4/3 (26/12,6/2,8/2)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	6+	60	60	4/10		
40511725 (CW1116)	15/11-16/3 (25/12,1/1,5,7,9/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	卜公花園足球場	6+	60	60	12/10		

瑜伽訓練班

40511717 (CW1110)	23/11-28/12 (26/12)除外	三,五	9:00-11:00	士美非路體育館	15+	85	30	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
-------------------	-----------------------	-----	------------	---------	-----	----	----	-------------------------	---

*第三十五屆中西區舞蹈比賽暨頒獎典禮

40506574 (QCW0866)	4/11	日	14:30-19:30	上環文娛中心	不限	60	30	12/9	
--------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	------	---

正確使用健身室設施簡介會

40511671 (CW1063)	15/11	四	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511683 (CW1076)	14/11	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511697 (CW1090)	12/11	一	19:00-22:00	石塘咀體育館	15+	免費	25	18/9-24/9 (9/10){30/10}	

身心伸展訓練班

40511695 (CW1088)	15/11-27/12 (25/12)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	85	24	12/10		
40511696 (CW1089)	15/11-27/12 (25/12)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	85	24	12/10		

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40511702 (CW1095)	11/11	日	12:00-13:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	11/10		
40511703 (CW1096)	11/11	日	13:00-14:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	11/10		
40511704 (CW1097)	11/11	日	14:00-15:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	11/10		

羽毛球訓練班

40511445 (CW1041)	30/11-4/1 (24/12)除外	一,五	18:00-20:00	香港公園體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511446 (CW1042)	28/11-2/1 (26/12)除外	三,五	7:00-9:00	香港公園體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511670 (CW1062)	27/11-3/1 (25/12,1/1)除外	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511681 (CW1074)	13/11-21/12 (30/11,7/12)除外	二,五	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511682 (CW1075)	19/11-24/12 (28/11)除外	一,三	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511712 (CW1105)	9/11-12/12	三,五	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	118	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40511713 (CW1106)	3/11-8/12	六	10:00-12:00	士美非路體育館	7+	73	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
-------------------	-----------	---	-------------	---------	----	----	----	-------------------------	---

室內短墊滾球同樂日

40511718 (CW1111)	2/11-30/11	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	2/11-30/11	即場報名
-------------------	------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------------	------

壁球訓練班

40511679 (CW1072)	8/11-4/12	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	8/10		
40511714 (CW1107)	21/11-17/12	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	23/10		

乒乓球同樂日

40511720 (CW1112)	2/11-30/11	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	2/11-30/11	即場報名
-------------------	------------	-----	-------------	---------	----	----	----	------------	------

乒乓球訓練班

40511715 (CW1108)	6/11-18/12 (13/11,27/11,11/12)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路體育館	6+	86	18	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511716 (CW1109)	20/11-20/12	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	

兒童乒乓球訓練班

40511705 (CW1098)	24/11-26/1	六	9:00-11:00	石塘咀體育館	6-13	86	24	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
-------------------	------------	---	------------	--------	------	----	----	-------------------------	---

網球訓練班

40511731 (CW1120)	2/11-5/12	三,五	20:00-22:00	香港網球中心	8+	170	18	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
40511732 (CW1121)	8/11-11/12	二,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	18/9-24/9 (9/10){30/10}	

美式桌球訓練班(第一階段)

40511710 (CW1103)	24/11-15/12	六	14:00-16:00	士美非路體育館	8+	120	6	23/10		
-------------------	-------------	---	-------------	---------	----	-----	---	-------	---	---

40511711 (CW1104)	24/11-15/12	六	16:00-18:00	士美非路體育館	8+	120	6	23/10	 
門球同樂日									
40511460 (CW1071)	1/11-22/11	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	1/11-22/11	即場報名
中西區七人小型足球比賽 2018									
40511748 (QCW1136)	11/11-18/11	日	8:00-22:00	香港佐治五世紀念公園足球場	14+	60	16	24/9	
普及健體運動 - 行山樂									
40511747 (CW1135)	18/11	日	9:00-16:00	B3 春風亭北望沙頭 (大美督管理站至鹿頸)	6+	40	48	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
騎馬同樂日									
40511729 (CW1119)	11/11	日	14:00-17:00	鯉魚門公眾騎術學校	6+	75	24	9/10	 
香港公園清晨觀鳥匯聚									
40511453 (CW1052)	7/11-28/11	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白橋集合)	不限	免費	30	7/11-28/11	即場報名
香港公園親子綠繽紛									
40511459 (CW1051)	25/11	日	13:00-16:30	香港公園	不限	免費	500	25/11	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。

長期病患者八段錦訓練計劃									
40511760 (CW1144)	2/11-23/11	五	10:00-12:00	中山紀念公園體育館	15+	4	24/9		
長期病患者水中健體訓練計劃									
40512636 (CW1154)	7/11-26/11 (9/11)除外	一,三,五	13:00-14:00	中山紀念公園游泳池 (訓練池)	14+	3	24/9		
40512637 (CW1155)	7/11-26/11 (9/11)除外	一,三,五	14:00-15:00	中山紀念公園游泳池 (訓練池)	14+	3	24/9		
聽障人士健體舞訓練計劃									
40511756 (CW1140)	7/11-28/11	三	20:00-22:00	上環體育館	14+	3	24/9		
聽障人士天文觀測營									
40511754 (CW1139)	10/11-11/11	六,日	19:00-18:45	創興水上活動中心	不限	4	24/9		
智障人士乒乓球訓練計劃									
40511759 (CW1141)	3/11-24/11	六	14:00-16:00	中山紀念公園體育館	6+	2	24/9		
肢體傷殘及精神病康復人士旅行									
40511752 (CW1138)	17/11	六	9:00-17:00	大澳	不限	10	24/9		

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							
40512640 (CW1158)	5/11-26/11	一,三,五	17:00-18:00	堅尼地城游泳池	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512641 (CW1159)	5/11-26/11	一,三,五	18:00-19:00	堅尼地城游泳池	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512646 (CW1164)	6/11-6/12	二,四	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	16	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第二階段 - 長者游泳訓練班							
40512628 (CW1146)	6/11-11/12 (15/11)除外	二,四	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512647 (CW1165)	6/11-6/12	二,四	10:00-11:00	堅尼地城游泳池	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
第三階段 - 長者游泳訓練班							
40512632 (CW1150)	12/11-3/12	一,三,五	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	20	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
長者徒手健體訓練班							
40508097 (CW0914)	7/11-12/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	30	18/9-24/9 (9/10){30/10}	
長者水中健體訓練班							
40512634 (CW1152)	7/11-10/12 (9/11)除外	一,三,五	11:00-12:00	中山紀念公園游泳池	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512639 (CW1157)	5/11-5/12	一,三,五	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
40512648 (CW1166)	6/11-20/12	二,四	18:00-19:00	堅尼地城游泳池	30	18/9-24/9 (9/10){31/10}	
活力長者計劃- 室內短墊滾球匯競							
40511721 (CW1113)	2/11-30/11	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	2/11-30/11	即場報名

活力長者計劃 - 乒乓球自習							
40511423 (CW1043)	7/11-28/11	三	8:00-10:00	香港公園體育館	18	7/11-28/11	即場報名
活力長者計劃- 乒乓球匯敘							
40511722 (CW1114)	2/11-30/11	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	2/11-30/11	即場報名
長者日營							
40511728 (CW1118)	9/11	五	9:00-16:00	西貢戶外康樂中心	86	18/9-24/9 (9/10) {30/10}	✉