

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

40512536 (WC810)	27/11-28/3 (25/12,1/1,5/2,7/2,9/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	48	15/10	 
40512538 (WC811)	30/11-29/3 (26/12,4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	7:00-8:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	48	16/10	 

### 黃昏太極訓練班

40512534 (WC809)	27/11-30/3 (22/12,25/12,1/1,5/2,7/2,9/2)除外	二,四,六	19:00-20:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	48	15/10	 
------------------	---	-------	-------------	----------	----	----	----	-------	---

### 太極劍訓練班

40512586 (WC866)	2/11-1/3 (26/12,4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	7:00-8:00	摩頓臺臨時遊樂場	6+	60	40	16/10	 
------------------	-----------------------------------	-------	-----------	----------	----	----	----	-------	---

### 瑜伽訓練班

40512500 (WC889)	9/11-12/12	三,五	14:00-16:00	黃泥涌體育館	15+	85	25	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512578 (WC842)	9/11-30/11	一,三,五	14:00-16:00	駱克道體育館	15+	85	40	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 正確使用健身房設施簡介會

40512553 (WC821)	4/11	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512554 (WC822)	10/11	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512555 (WC823)	18/11	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 身心伸展訓練班

40512547 (WC873)	14/11-24/12	一,三	18:00-19:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512549 (WC874)	14/11-24/12	一,三	19:00-20:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512551 (WC875)	14/11-24/12	一,三	20:00-21:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40512573 (WC839)	25/11	日	10:00-11:00	駱克道體育館	7+	免費	18	3/10	
40512575 (WC840)	25/11	日	11:00-12:00	駱克道體育館	7+	免費	18	3/10	

### 羽毛球訓練班

40512514 (WC794)	16/11-19/12	三,五	7:00-9:00	港灣道體育館	7+	118	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512515 (WC795)	16/11-19/12	三,五	18:00-20:00	港灣道體育館	7+	118	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512548 (WC818)	13/11-20/12 (4/12,11/12)除外	二,四	18:00-20:00	駱克道體育館	7+	118	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512550 (WC819)	14/11-24/12 (5/12,12/12)除外	一,三	14:00-16:00	駱克道體育館	7+	118	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512552 (WC820)	15/11-18/12	二,四	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512568 (WC871)	19/11-20/12	一,四	19:00-21:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512570 (WC872)	20/11-21/12	二,五	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 成人室內短壘滾球訓練班

40512574 (WC870)	3/11-29/12 (22/12)除外	六	9:00-11:00	黃泥涌體育館	20+	54	8	11/10	
------------------	----------------------	---	------------	--------	-----	----	---	-------	---

### 草地滾球訓練班

40512496 (WC780)	13/11-7/12	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512497 (WC781)	13/11-7/12	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512498 (WC782)	19/11-13/12	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512499 (WC783)	19/11-13/12	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 乒乓球訓練班

40512502 (WC888)	13/11-13/12	二,四	17:00-19:00	黃泥涌體育館	6+	86	18	15/10	
------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	----	----	-------	---

### 網球訓練班

40512540 (WC812)	15/11-17/12	一,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512541 (WC813)	11/11-13/11	日	9:00-11:00	香港網球中心	8+	170	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512579 (WC868)	21/11-21/12	三,五	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	19/9-26/9 (8/10){31/10}	

### 普及健體運動 - 行山樂

40512626 (WC860)	11/11	日	9:00-17:00	D11-解甲昂步拾奇趣	6+	40	48	8/10	
------------------	-------	---	------------	-------------	----	----	----	------	---

### 家庭旅行

40512627 (WC861)	11/11	日	9:00-17:00	待定	不限	40	48	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
------------------	-------	---	------------	----	----	----	----	-------------------------	---

### 家庭宿營

40512622 (WC856)	3/11-4/11	六,日	14:00-14:00	鯉魚門公園及度假村	不限	86	48	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
------------------	-----------	-----	-------------	-----------	----	----	----	-------------------------	---

### 外展體趣

40512593 (WC864)	1/11-29/11	二,四	9:30-11:30	太和街遊樂場	不限	免費	450	1/11-29/11	即場報名
------------------	------------	-----	------------	--------	----	----	-----	------------	------

### 智障人士日營

40512623 (WC857)	9/11	五	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	30	3/10	
40512624 (WC858)	17/11	六	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	6	3/10	
40512625 (WC859)	18/11	日	9:00-16:00	西貢戶外康樂中心	不限	20	3/10	

### 智障人士旅行

40512597 (WC862)	18/11	日	9:00-16:00	新界	不限	8	3/10	
------------------	-------	---	------------	----	----	---	------	---

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

**第一階段長者游泳訓練班**

40512507 (WC789)	5/11-26/11	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	16	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
40512600 (WC853)	2/11-23/11	一,三,五	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	16	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉

**第二階段長者游泳訓練班**

40512509 (WC790)	5/11-26/11	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	20	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
------------------	------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------------	---

**長者八段錦同樂日**

40512516 (WC796)	2/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	2/11	即場報名
40512517 (WC797)	9/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	9/11	即場報名
40512518 (WC798)	16/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	16/11	即場報名
40512519 (WC799)	23/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	23/11	即場報名
40512520 (WC800)	30/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	30/11	即場報名

**長者健體訓練班**

40512537 (WC878)	19/11-28/12 (21/11,5/12,19/12,26/12)除 外	一,三,五	10:00-11:00	黃泥涌體育館	30	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
40512539 (WC877)	19/11-28/12 (21/11,5/12,19/12,26/12)除 外	一,三,五	9:00-10:00	黃泥涌體育館	30	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
40512542 (WC876)	19/11-28/12 (21/11,5/12,19/12,26/12)除 外	一,三,五	8:00-9:00	黃泥涌體育館	30	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
40512556 (WC824)	15/11-15/12	二,四,六	9:00-10:00	駱克道體育館	30	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
40512557 (WC825)	15/11-15/12	二,四,六	10:00-11:00	駱克道體育館	30	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉

**長者清晨徒手健體**

40512621 (WC855)	1/11-29/11	二,四,六	6:00-8:00	寶雲道公園	260	1/11-29/11	即場報名
------------------	------------	-------	-----------	-------	-----	------------	------

**長者器械健體訓練班**

40512569 (WC836)	7/11-7/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	11:00-12:00	駱克道體育館	20	@19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
------------------	-----------------------------	-------	-------------	--------	----	------------------------------	---

**長者普及體操同樂日**

40512523 (WC802)	7/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	7/11	即場報名
40512524 (WC803)	14/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	14/11	即場報名
40512525 (WC804)	21/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	21/11	即場報名
40512526 (WC805)	28/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	28/11	即場報名

**長者社交舞訓練班**

40512505 (WC887)	13/11-13/12	二,四	13:00-15:00	黃泥涌體育館	24	19/9-26/9 (8/10) {31/10}	✉
------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

**長者康體匯敍 - 室內短墊滾球**

40512530 (WC807)	6/11-27/11	二	9:30-11:30	港灣道體育館	64	6/11-27/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

**活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨羽毛球同樂**

40512535 (WC879)	5/11-26/11	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	48	5/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------	------

**長者康體匯敍 - 室內門球**

40512529 (WC806)	1/11-29/11	四	9:30-11:30	港灣道體育館	80	1/11-29/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------