





康樂及文化事務署
社區康樂活動

灣仔區



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									
40512504 (WC787)	5/11-26/11	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512598 (WC852)	2/11-23/11	一,三,五	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	18+	100	16	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
第一階段成人胸泳訓練班									
40512501 (WC785)	5/11-26/11	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
第二階段成人胸泳訓練班									
40512583 (WC845)	2/11-23/11	一,三,五	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
第三階段成人捷泳訓練班									
40512506 (WC788)	1/11-4/12	二,四	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512594 (WC850)	13/11-13/12	二,四	13:00-14:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512596 (WC851)	19/11-19/12	一,三	9:00-10:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
第三階段成人胸泳訓練班									
40512503 (WC786)	1/11-4/12	二,四	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512585 (WC846)	13/11-13/12	二,四	9:00-10:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512588 (WC847)	19/11-19/12	一,三	12:00-13:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
背泳訓練班									
40512580 (WC843)	13/11-13/12	二,四	12:00-13:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512582 (WC844)	19/11-19/12	一,三	10:00-11:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
蝶泳訓練班									
40512589 (WC848)	13/11-13/12	二,四	10:00-11:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512592 (WC849)	19/11-19/12	一,三	13:00-14:00	灣仔游泳池	18+	100	20	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
健體舞訓練班									
40512511 (WC791)	1/11-11/12	二,四	18:00-19:00	港灣道體育館	14+	65	25	10/10	
40512512 (WC792)	1/11-11/12	二,四	19:00-20:00	港灣道體育館	14+	65	25	10/10	
40512513 (WC793)	2/11-12/12	三,五	7:30-8:30	港灣道體育館	14+	65	25	11/10	
40512543 (WC814)	7/11-3/12	一,三,五	18:00-19:00	駱克道體育館	14+	65	30	11/10	
40512544 (WC815)	7/11-3/12	一,三,五	19:00-20:00	駱克道體育館	14+	65	30	11/10	
40512545 (WC816)	12/11-12/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	14+	65	30	11/10	
40512546 (WC817)	12/11-12/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	14+	65	30	11/10	
Good Fit 活力計劃									
40512494 (WC778)	29/11-22/1 (25/12,1/1)除外	二,四	12:00-13:00	駱克道體育館	14+	80	30	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512495 (WC779)	29/11-22/1 (25/12,1/1)除外	二,四	13:00-14:00	駱克道體育館	14+	80	30	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
徒手健體訓練班									
40512571 (WC837)	15/11-15/12	二,四,六	11:00-12:00	駱克道體育館	14+	80	30	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
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。									
40512558 (WC826)	7/11-7/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	駱克道體育館	15+	75	20	@3/10	
40512559 (WC827)	7/11-7/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	駱克道體育館	15+	75	20	@3/10	
40512560 (WC828)	7/11-7/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	15+	75	20	@3/10	
40512561 (WC829)	7/11-7/12 (19/11,3/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	15+	75	20	@3/10	
40512562 (WC830)	26/11-21/12	一,三,五	15:00-16:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
40512563 (WC831)	26/11-21/12	一,三,五	16:00-17:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
40512564 (WC832)	26/11-21/12	一,三,五	17:00-18:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
40512565 (WC833)	28/11-9/1 (26/12)除外	一,三	18:00-19:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
40512566 (WC834)	28/11-9/1 (26/12)除外	一,三	19:00-20:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
40512567 (WC835)	28/11-9/1 (26/12)除外	一,三	20:00-21:00	駱克道體育館	15+	75	20	@10/10	
現代舞訓練班									
40512532 (WC808)	7/11-16/1 (26/12)除外	三	14:00-16:00	港灣道體育館	12+	70	25	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
社交舞訓練班									
40512508 (WC886)	26/11-27/12	一,四	15:00-17:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512510 (WC885)	6/11-7/12	二,五	19:00-21:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
40512576 (WC841)	15/11-18/12	二,四	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	19/9-26/9 (8/10){31/10}	
太極訓練班									

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}	



正確使用健身室設施簡介會

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}	

成人室內短墊滾球訓練班

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)	11/11-13/1	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
------------------	------------	-----	------------	--------	----	----	-----	------------	------

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。

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	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

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

@ 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。

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}	✉
------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

長者康體匯紓 - 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
------------------	------------	---	------------	--------	----	------	------

長者康體匯紓 - 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
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------