

**康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2019年1月份康樂體育活動一覽表**

**葵青區**

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
<b>長跑訓練班</b>									
40485996	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣運動場	16+	130	40	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
<b>健體舞訓練班</b>									
40513675	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	長發體育館	14+	65	20	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40513676	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	10:00-11:00	長發體育館	14+	65	20	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40514834	3/1-14/2 (7/2)除外	一,四	13:00-14:00	林士德體育館	14+	65	16	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40514835	3/1-14/2 (7/2)除外	一,四	14:00-15:00	林士德體育館	14+	65	16	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
<b>爵士舞訓練班</b>									
40486365 (KWT-1370)	13/1-24/3 (3/2)除外	日	10:00-12:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	70	16	7/12	
<b>八段錦訓練班</b>									
40514837	3/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	7:00-8:00	林士德體育館	8+	80	30	4/12	
<b>兒童舞訓練班</b>									
40484743 (KWT-1364)	12/1-16/3	六	14:00-16:00	青衣西南體育館	4-6	60	20	4/12	
40513407 (KWT1363)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	16:00-18:00	大窩口體育館	4-6	60	20	4/12	
<b>中國舞訓練班</b>									
40513443	6/1-10/3	日	15:00-17:00	楓樹窩體育館	14+	45	20	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
<b>器械健體訓練班</b>									
◎ 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。									
40513673	18/1-6/3 (6/2,8/2)除外	三,五	8:00-9:00	長發體育館	15+	75	20	@17/12	
40513674	18/1-6/3 (6/2,8/2)除外	三,五	9:00-10:00	長發體育館	15+	75	20	@17/12	
40513677	24/1-12/3 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	長發體育館	15+	75	20	@17/12	
40513678	24/1-12/3 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	長發體育館	15+	75	20	@17/12	
<b>社交舞訓練班</b>									
40486459 (KWT-1376)	19/1-30/3 (9/2)除外	六	15:00-17:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	86	24	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513408 (KWT1373)	6/1-10/3	日	15:00-17:00	大窩口體育館	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513563	4/1-15/3 (8/2)除外	五	14:00-16:00	青衣體育館	14+	86	30	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513610 (1372)	5/1-9/3	六	19:00-21:00	荔景體育館	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513671	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	長發體育館	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40514857	13/1-17/3	日	19:00-21:00	林士德體育館	14+	86	24	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
<b>簡易太極班</b>									
40486332 (KWT-1377)	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	6+	54	30	7/12	
<b>西方土風舞訓練班</b>									
40514859	23/1-3/4 (6/2)除外	三	19:00-21:00	林士德體育館	8+	45	20	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
<b>瑜伽訓練班</b>									
40486469 (KWT-1388)	11/1-22/3 (8/2)除外	五	20:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	85	18	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513403 (KWT1386)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	15:00-17:00	大窩口體育館	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513564	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣體育館	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513565	4/1-15/3 (8/2)除外	五	10:00-12:00	青衣體育館	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513566	4/1-15/3 (8/2)除外	五	19:00-21:00	青衣體育館	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513611 (1379)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	19:00-21:00	荔景體育館	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513612 (1382)	5/1-9/3	六	8:00-10:00	荔景體育館	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40513670	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	長發體育館	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40514848	8/1-19/3 (5/2)除外	二	9:00-11:00	林士德體育館	15+	85	16	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
40514849	8/1-19/3 (5/2)除外	二	7:00-9:00	林士德體育館	15+	85	16	21/11-25/11 (6/12)(24/12)	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40513441	8/1	二	18:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40513442	8/1	二	19:00-22:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40513613 (1389)	6/1	日	15:00-18:00	荔景體育館	15+	免費	25	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40513614 (1390)	6/1	日	16:00-19:00	荔景體育館	15+	免費	25	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
<b>身心伸展訓練班</b>									
40514851	8/1-2/4 (5/2)除外	二	19:00-20:00	林士德體育館	15+	85	16	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
40514852	8/1-2/4 (5/2)除外	二	20:00-21:00	林士德體育館	15+	85	16	22/11-26/11 (10/12)(28/12)	
<b>成人羽毛球訓練班</b>									
40514863	7/1-11/3	一	19:00-21:00	林士德體育館	18+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40484686 (KWT-1395)	2/1-13/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣西南體育館	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	
40486348 (KWT-1401)	16/1-27/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	
40513555	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	青衣體育館	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	
40513615 (1399)	9/1-13/2 (6/2)除外	三,五	9:00-11:00	荔景體育館	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	
40513616 (1396)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	19:00-21:00	荔景體育館	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12)(19/12)	



## 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。

40513410 (KWT1429)	2/1-27/3 (6/2)除外	三	13:00-14:00	大窩口體育館	20	@22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513411 (KWT1430)	2/1-27/3 (6/2)除外	三	14:00-15:00	大窩口體育館	20	@22/11-26/11 (10/12) {28/12}	

## 活力長者計劃-乒乓球自習

40486415 (KWT-1462)	3/1-31/1	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	13/12	
40486416 (KWT-1463)	3/1-31/1	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	13/12	
40513438	2/1-30/1	三	9:00-10:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	13/12	
40513439	2/1-30/1	三	10:00-11:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	13/12	
40513622 (1458)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	荔景體育館	24	13/12	
40513623 (1459)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	荔景體育館	24	13/12	
40513668	7/1-28/1	一	13:00-14:00	長發體育館	36	13/12	
40513669	7/1-28/1	一	14:00-15:00	長發體育館	36	13/12	
40514840	4/1-25/1	五	8:00-9:00	林士德體育館	24	13/12	
40514842	4/1-25/1	五	9:00-10:00	林士德體育館	24	13/12	
40513561	7/1-28/1	一	7:00-8:00	青衣體育館	24	13/12	
40513562	7/1-28/1	一	8:00-9:00	青衣體育館	24	13/12	

## 活力長者計劃-健體同樂

40513405 (KWT1442)	3/1-31/1	四	9:00-10:00	大窩口體育館	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513406 (KWT1443)	3/1-31/1	四	10:00-11:00	大窩口體育館	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513619 (1441)	3/1-31/1	四	8:00-9:00	荔景體育館	25	12/12	
40513620 (1444)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	荔景體育館	25	12/12	
40486450 (KWT-1439)	2/1-30/1	三	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	12/12	
40486451 (KWT-1440)	2/1-30/1	三	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	12/12	
40513559	7/1-28/1	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	12/12	
40513560	7/1-28/1	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	12/12	

## 活力長者計劃-器械健體同樂

40513621 (1447)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	5/12	
-----------------	----------	---	-----------	-------	----	------	--

## 活力長者計劃-羽毛球自習

40484762 (KWT-1435)	8/1-29/1	二	7:00-8:00	青衣西南體育館	20	14/12	
40484763 (KWT-1436)	8/1-29/1	二	8:00-9:00	青衣西南體育館	20	14/12	
40513665	3/1-31/1	四	13:00-14:00	長發體育館	24	14/12	
40513666	3/1-31/1	四	14:00-15:00	長發體育館	24	14/12	
40513557	9/1-30/1	三	7:00-8:00	青衣體育館	20	14/12	
40513558	9/1-30/1	三	8:00-9:00	青衣體育館	20	14/12	

## 活力長者計劃-門球自習

40513412 (KWT1450)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	大窩口體育館	20	11/12	
40513413 (KWT1451)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	大窩口體育館	20	11/12	
40514831	2/1-30/1	三	7:00-8:00	林士德體育館	20	11/12	
40514832	2/1-30/1	三	8:00-9:00	林士德體育館	20	11/12	