

**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**

沙田區

| 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 | | | | | | | | | |
| 40517794 (ST1641) | 4/1-8/3 | 五 | 19:30-21:30 | 馬鞍山運動場 | 16+ | 130 | 40 | 3/12 | ■ i |
| 八段錦同樂日 | | | | | | | | | |
| 40517795 (ST1642) | 5/1 | 六 | 14:00-16:00 | 恆安體育館 | 8+ | 免費 | 20 | 4/12 | ■ i |
| 兒童舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517797 (ST1644) | 6/1-10/3 | 日 | 14:00-16:00 | 恆安體育館 | 4-6 | 60 | 20 | 5/12 | ■ i |
| 中國舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517799 (ST1646) | 2/1-13/3 (6/2)除外 | 三 | 19:00-21:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 14+ | 45 | 20 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 40517800 (ST1647) | 2/1-1/2 (14/1,28/1)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 恆安體育館 | 15+ | 75 | 20 | @10/12 | ■ i |
| 40517801 (ST1648) | 2/1-28/1 | 一,三,五 | 16:00-17:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @10/12 | ■ i |
| 40517802 (ST1649) | 2/1-28/1 | 一,三,五 | 19:00-20:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @12/12 | ■ i |
| 40517803 (ST1650) | 2/1-28/1 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @12/12 | ■ i |
| 40517806 (ST1653) | 8/1-2/2 | 二,四,六 | 7:00-8:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @11/12 | ■ i |
| 40517807 (ST1654) | 8/1-2/2 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @11/12 | ■ i |
| 40517808 (ST1655) | 8/1-2/2 | 二,四,六 | 10:00-11:00 | 美林體育館 | 15+ | 75 | 30 | @11/12 | ■ i |
| 40517809 (ST1656) | 10/1-26/2 (5/2,7/2)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 顯徑體育館 | 15+ | 75 | 10 | @14/12 | ■ i |
| 40517810 (ST1657) | 10/1-26/2 (5/2,7/2)除外 | 二,四 | 21:00-22:00 | 顯徑體育館 | 15+ | 75 | 10 | @14/12 | ■ i |
| 社交舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517812 (ST1659) | 3/1-14/3 (7/2)除外 | 四 | 21:00-23:00 | 沙田大會堂 | 14+ | 86 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517814 (ST1661) | 12/1-16/3 | 六 | 15:00-17:00 | 源禾路體育館 | 14+ | 86 | 26 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 中級社交舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517815 (ST1662) | 6/1-10/3 | 日 | 20:00-22:00 | 沙田大會堂 | 14+ | 86 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 簡易太極班 | | | | | | | | | |
| 40517816 (ST1663) | 5/1-23/3 | 六 | 16:00-17:00 | 沙田公園(日影廊) | 6+ | 54 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517817 (ST1664) | 6/1-24/3 | 日 | 8:00-9:00 | 鞍祿街公園 | 6+ | 54 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 瑜伽訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517820 (ST1667) | 2/1-13/3 (6/2)除外 | 三 | 15:00-17:00 | 美林體育館 | 15+ | 85 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517821 (ST1668) | 5/1-9/3 | 六 | 9:00-11:00 | 恆安體育館 | 15+ | 85 | 20 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517822 (ST1669) | 19/1-23/3 | 六 | 13:00-15:00 | 顯徑體育館 | 15+ | 85 | 20 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517823 (ST1670) | 5/1-9/3 | 六 | 10:00-12:00 | 美林體育館 | 15+ | 85 | 30 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517825 (ST1672) | 8/1-19/3 (5/2)除外 | 二 | 15:00-17:00 | 顯徑體育館 | 15+ | 85 | 20 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517826 (ST1673) | 8/1-19/3 (5/2)除外 | 二 | 19:00-21:00 | 源禾路體育館 | 15+ | 85 | 25 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 正確使用健身室設施簡介會 | | | | | | | | | |
| 40517827 (ST1674) | 6/1 | 日 | 9:00-12:00 | 恆安體育館 | 15+ | 免費 | 20 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517828 (ST1675) | 6/1 | 日 | 9:00-12:00 | 美林體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 身心伸展訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517796 (ST1643) | 7/1-21/2 (4/2,7/2)除外 | 一,四 | 19:00-20:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 15+ | 85 | 24 | 4/12 | ■ i |
| 親子(7-17歲)羽毛球同樂日 | | | | | | | | | |
| 40517835 (ST1682) | 12/1 | 六 | 14:00-15:00 | 顯徑體育館(非備空調) | 7+ | 免費 | 18 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517836 (ST1683) | 12/1 | 六 | 15:00-16:00 | 顯徑體育館(非備空調) | 7+ | 免費 | 18 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517837 (ST1684) | 12/1 | 六 | 16:00-17:00 | 顯徑體育館(非備空調) | 7+ | 免費 | 18 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 兒童羽毛球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517842 (ST1689) | 5/1-9/3 | 六 | 9:00-11:00 | 顯徑體育館(非備空調) | 7-11 | 118 | 18 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 兒童小型網球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517846 (ST1693) | 20/1-24/3 | 日 | 14:00-16:00 | 美林體育館 | 6-12 | 70 | 16 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 壁球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517847 (ST1694) | 5/1-23/2 | 六 | 15:00-17:00 | 顯徑體育館 | 7+ | 160 | 8 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517848 (ST1695) | 8/1-31/1 | 二,四 | 19:00-21:00 | 恆安體育館 | 7+ | 160 | 8 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517850 (ST1697) | 19/1-9/3 | 六 | 16:00-18:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 7+ | 160 | 8 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 少年壁球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517851 (ST1698) | 19/1-9/3 | 六 | 14:00-16:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 7-17 | 160 | 8 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 乒乓球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40517852 (ST1699) | 5/1-9/3 | 六 | 15:00-17:00 | 恆安體育館(非備空調) | 6+ | 86 | 24 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517853 (ST1700) | 6/1-10/3 | 日 | 10:00-12:00 | 顯徑體育館(非備空調) | 6+ | 86 | 24 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |
| 40517854 (ST1701) | 7/1-18/3 (4/2)除外 | 一 | 19:00-21:00 | 美林體育館 | 6+ | 86 | 24 | 17/11-21/11 (28/11)(20/12) | ✉ |

網球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|-----|-------------|---------|----|-----|----|----------------------------|--|
| 40517855 (ST1702) | 2/1-4/2 | 一,三 | 9:00-11:00 | 馬鞍山遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517856 (ST1703) | 2/1-4/2 | 一,三 | 9:00-11:00 | 源禾遊樂場 | 8+ | 170 | 18 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517857 (ST1704) | 8/1-12/2 (5/2)除外 | 二,五 | 19:00-21:00 | 顯田遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517858 (ST1705) | 12/1-16/3 | 六 | 15:00-17:00 | 小瀝源路遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517859 (ST1706) | 13/1-17/3 | 日 | 14:00-16:00 | 小瀝源路遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517860 (ST1707) | 13/1-17/3 | 日 | 8:00-10:00 | 曾大屋遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |

美式桌球訓練班第一階段

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|------------|------|-----|---|----------------------------|--|
| 40517861 (ST1708) | 12/1-2/2 | 六 | 14:00-16:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 8-15 | 120 | 6 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517862 (ST1709) | 12/1-2/2 | 六 | 16:00-18:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 16+ | 120 | 6 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517863 (ST1710) | 13/1-3/2 | 日 | 14:00-16:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 8-15 | 120 | 6 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
| 40517864 (ST1711) | 13/1-3/2 | 日 | 16:00-18:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 16+ | 120 | 6 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |

成人門球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|-------------|--------|-----|----|----|------|--|
| 40517865 (ST1712) | 5/1-27/1 | 六,日 | 15:00-17:00 | 馬鞍山遊樂場 | 20+ | 54 | 15 | 6/12 | |
|-------------------|----------|-----|-------------|--------|-----|----|----|------|--|

普及健體運動 - 行山樂

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------|---|------------|---------|----|----|----|----------------------------|--|
| 40502711 (ST0893) | 13/1 | 日 | 9:00-16:00 | 大棠楓香飄河背 | 6+ | 40 | 48 | 17/11-21/11 (28/11){20/12} | |
|-------------------|------|---|------------|---------|----|----|----|----------------------------|--|

| 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。

長期病患者瑜伽訓練計劃

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|---|-------------|--------|-----|---|-------|--|
| 40499500 (ST0667) | 3/1-28/2 (7/2)除外 | 四 | 11:00-12:00 | 源禾路體育館 | 18+ | 4 | 28/11 | |
|-------------------|------------------|---|-------------|--------|-----|---|-------|--|

精神病康復者健體舞訓練計劃

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|--------|-----|---|-------|--|
| 40499502 (ST0668) | 4/1-25/1 | 五 | 19:00-21:00 | 圓洲角體育館 | 15+ | 2 | 28/11 | |
|-------------------|----------|---|-------------|--------|-----|---|-------|--|

智障人士地板曲棍球訓練計劃

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------|---|-------------|--------|----|----|-------|--|
| 40514288 (ST1515) | 22/1-26/2 (5/2)除外 | 二 | 20:00-22:00 | 圓洲角體育館 | 8+ | 15 | 26/11 | |
|-------------------|-------------------|---|-------------|--------|----|----|-------|--|

智障人士康樂日營

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|------------|----------|----|----|-------|--|
| 40499565 (ST0710) | 4/1 | 五 | 9:00-17:00 | 西貢戶外康樂中心 | 不限 | 28 | 28/11 | |
|-------------------|-----|---|------------|----------|----|----|-------|--|

智障人士運動攀登同樂日

| | | | | | | | | |
|-------------------|------|---|------------|--------|----|---|-------|--|
| 40499566 (ST0711) | 20/1 | 日 | 9:00-12:00 | 圓洲角體育館 | 不限 | 6 | 28/11 | |
|-------------------|------|---|------------|--------|----|---|-------|--|

肢體傷殘人士身心伸展訓練班

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|---|-------------|--------|-----|----|-------|--|
| 40512491 (ST1395) | 4/1-22/2 (18/1,25/1)除外 | 五 | 20:00-22:00 | 圓洲角體育館 | 15+ | 20 | 26/11 | |
|-------------------|---------------------------|---|-------------|--------|-----|----|-------|--|

| 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 |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----------|
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----------|

長者中國舞訓練班

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|---|------------|-------|----|--------------------------------|--|
| 40517868 (ST1715) | 8/1-19/3 (5/2)除外 | 二 | 8:00-10:00 | 顯徑體育館 | 20 | 18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|---------------------|---|------------|-------|----|--------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|---|-------------|-------|----|--------------------------------|--|
| 40517869 (ST1716) | 8/1-19/3 (5/2)除外 | 二 | 10:00-12:00 | 顯徑體育館 | 20 | 18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|---------------------|---|-------------|-------|----|--------------------------------|--|

長者徒手健體訓練班

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|-----|-----------|-------|----|--------------------------------|--|
| 40517871 (ST1717) | 16/1-6/3 (6/2)除外 | 三,五 | 8:00-9:00 | 顯徑體育館 | 20 | 18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|---------------------|-----|-----------|-------|----|--------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|-----|-----------|-------|----|--------------------------------|--|
| 40517872 (ST1718) | 16/1-6/3 (6/2)除外 | 三,五 | 8:00-9:00 | 顯徑體育館 | 20 | 18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|---------------------|-----|-----------|-------|----|--------------------------------|--|

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。

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------|-----------|-------|----|---------------------------------|--|
| 40517873 (ST1719) | 2/1-1/2 (14/1,28/1)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 恆安體育館 | 20 | @18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|--------------------------|-------|-----------|-------|----|---------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-------|-------------|-------|----|---------------------------------|--|
| 40517874 (ST1720) | 2/1-28/1 | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 美林體育館 | 30 | @18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|----------|-------|-------------|-------|----|---------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|---------|-------|------------|-------|----|---------------------------------|--|
| 40517875 (ST1721) | 8/1-2/2 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 美林體育館 | 30 | @18/11-22/11 (29/11) {21/12} | |
|-------------------|---------|-------|------------|-------|----|---------------------------------|--|

活力長者計劃 - 社交舞同樂日

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----------|------|
| 40517876 (ST1722) | 4/1-25/1 | 五 | 10:00-11:30 | 恆安體育館 | 30 | 4/1-25/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----------|------|
| 40517877 (ST1723) | 4/1-25/1 | 五 | 11:30-13:00 | 恆安體育館 | 30 | 4/1-25/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----------|------|

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|------------|-------|----|----------|------|
| 40517880 (ST1726) | 3/1-31/1 | 二,四 | 8:00-10:00 | 顯徑體育館 | 24 | 3/1-31/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|-----|------------|-------|----|----------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|------------|------------|----|----------|------|
| 40517882 (ST1728) | 4/1-29/1 | 二,五 | 8:00-10:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 24 | 4/1-29/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|-----|------------|------------|----|----------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|-------------|------------|----|----------|------|
| 40517883 (ST1729) | 4/1-29/1 | 二,五 | 10:00-12:00 | 沙田賽馬會公眾壁球場 | 24 | 4/1-29/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|-----|-------------|------------|----|----------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|------------|--------|----|----------|------|
| 40517884 (ST1730) | 4/1-29/1 | 二,五 | 8:00-10:00 | 源禾路體育館 | 16 | 4/1-29/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|-----|------------|--------|----|----------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|-------------|--------|----|----------|------|
| 40517885 (ST1731) | 4/1-29/1 | 二,五 | 10:00-12:00 | 源禾路體育館 | 16 | 4/1-29/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|-----|-------------|--------|----|----------|------|

長者門球同樂日

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|--------------|----|-----|------|
| 40517887 (ST1733) | 7/1 | 一 | 10:00-12:00 | 恆安體育館 (非備空調) | 30 | 7/1 | 即場報名 |
|-------------------|-----|---|-------------|--------------|----|-----|------|

長者活力嘉年華

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|--------|------|-----|------|
| 40512007 (ST1391) | 5/1 | 六 | 14:00-17:00 | 馬鞍山遊樂場 | 4000 | 5/1 | 即場報名 |
|-------------------|-----|---|-------------|--------|------|-----|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|--------|------|-----|------|
| 40512008 (ST1392) | 6/1 | 日 | 14:00-17:00 | 曾大屋遊樂場 | 4000 | 6/1 | 即場報名 |
|-------------------|-----|---|-------------|--------|------|-----|------|