

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
<b>長跑訓練班</b>									
40517794 (ST1641)	4/1-8/3	五	19:30-21:30	馬鞍山運動場	16+	130	40	3/12	 
<b>八段錦同樂日</b>									
40517795 (ST1642)	5/1	六	14:00-16:00	恆安體育館	8+	免費	20	4/12	 
<b>兒童舞訓練班</b>									
40517797 (ST1644)	6/1-10/3	日	14:00-16:00	恆安體育館	4-6	60	20	5/12	 
<b>中國舞訓練班</b>									
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}	
<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。									
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	 
40517801 (ST1648)	2/1-28/1	一,三,五	16:00-17:00	美林體育館	15+	75	30	@10/12	 
40517802 (ST1649)	2/1-28/1	一,三,五	19:00-20:00	美林體育館	15+	75	30	@12/12	 
40517803 (ST1650)	2/1-28/1	一,三,五	20:00-21:00	美林體育館	15+	75	30	@12/12	 
40517806 (ST1653)	8/1-2/2	二,四,六	7:00-8:00	美林體育館	15+	75	30	@11/12	 
40517807 (ST1654)	8/1-2/2	二,四,六	8:00-9:00	美林體育館	15+	75	30	@11/12	 
40517808 (ST1655)	8/1-2/2	二,四,六	10:00-11:00	美林體育館	15+	75	30	@11/12	 
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	 
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	 
<b>社交舞訓練班</b>									
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}	
<b>中級社交舞訓練班</b>									
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}	
<b>簡易太極班</b>									
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}	
<b>瑜伽訓練班</b>									
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}	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
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}	
<b>身心伸展訓練班</b>									
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	 
<b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>									
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}	
<b>兒童羽毛球訓練班</b>									
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}	
<b>兒童小型網球訓練班</b>									
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}	
<b>壁球訓練班</b>									
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}	
<b>少年壁球訓練班</b>									
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}	
<b>乒乓球訓練班</b>									
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	☒ i
-------------------	----------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	-----

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。

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