

**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**

西貢區	
-----	--

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>									
40517360 (SK 1493)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517388 (SK 1521)	6/1-10/3	日	8:00-10:00	香港單車館公園	16+	130	40	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<b>成人背泳訓練班</b>									
40491471 (SK 279)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	將軍澳游泳池 - 主池	18+	100	20	15/11-21/11 (27/11){18/12}	✉
<b>成人蝶泳訓練班</b>									
40491472 (SK 280)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	將軍澳游泳池 - 主池	18+	100	20	15/11-21/11 (27/11){18/12}	✉
<b>健體舞訓練班</b>									
40517306 (SK 1439)	3/1-31/1 (15/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	65	20	23/11	✉ i
40517307 (SK 1440)	3/1-31/1 (15/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	65	20	23/11	✉ i
40517308 (SK 1441)	3/1-31/1 (15/1)除外	二,四,六	11:00-12:00	將軍澳體育館	14+	65	20	23/11	✉ i
40517309 (SK 1442)	17/1-16/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	10/12	✉ i
40517310 (SK 1443)	17/1-16/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	10/12	✉ i
<b>八段錦訓練班</b>									
40517320 (SK 1452)	4/1-30/1	一,三,五	9:30-10:30	將軍澳游泳池對出空地	8+	80	30	4/12	✉ i
<b>兒童舞訓練班</b>									
40517312 (SK 1444)	13/1-31/3 (20/1,27/1)除外	日	14:00-16:00	香港單車館	4-6	60	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517326 (SK 1458)	6/1-10/3	日	10:00-12:00	將軍澳體育館	4-6	60	20	5/12	✉ i
<b>中國舞訓練班</b>									
40517327 (SK 1459)	9/1-20/3 (6/2)除外	三	9:00-11:00	翠林體育館	12+	45	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517328 (SK 1460)	4/1-15/3 (8/2)除外	五	19:00-21:00	坑口體育館	12+	45	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517329 (SK 1461)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	13:00-15:00	調景嶺體育館	12+	45	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<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。									
40517338 (SK 1471)	3/1-29/1	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@27/11	✉ i
40517339 (SK 1472)	3/1-29/1	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@27/11	✉ i
<b>爵士舞訓練班</b>									
40517358 (SK 1491)	6/1-10/3	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<b>社交舞訓練班</b>									
40517313 (SK 1445)	11/1-29/3 (18/1,25/1)除外	五	19:00-21:00	香港單車館	14+	86	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517314 (SK 1446)	12/1-30/3 (19/1,26/1)除外	六	16:00-18:00	香港單車館	14+	86	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517378 (SK 1511)	7/1-11/3	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517379 (SK 1512)	12/1-16/3	六	14:00-16:00	翠林體育館	14+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517380 (SK 1513)	6/1-10/3	日	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517381 (SK 1514)	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	坑口體育館	14+	86	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517382 (SK 1515)	6/1-17/3 (3/2)除外	日	9:00-11:00	坑口體育館	14+	86	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517383 (SK 1516)	4/1-8/3	五	19:00-21:00	調景嶺體育館	14+	86	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<b>中級社交舞訓練班</b>									
40517384 (SK 1517)	12/1-16/3	六	16:00-18:00	翠林體育館	14+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517385 (SK 1518)	6/1-10/3	日	16:00-18:00	寶林體育館	14+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<b>簡易太極班</b>									
40517394 (SK 1527)	6/1-24/3	日	8:00-9:00	將軍澳游泳池外空地	6+	54	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517395 (SK 1528)	6/1-24/3	日	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517396 (SK 1529)	5/1-23/3	六	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517397 (SK 1530)	5/1-23/3	六	7:00-8:00	彩明苑商場天台羽毛球場	6+	54	30	4/12	✉ i
<b>西方土風舞訓練班</b>									
40517408 (SK 1541)	6/1-17/3 (3/2)除外	日	16:00-18:00	坑口體育館	8+	45	30	5/12	✉ i
<b>瑜伽訓練班</b>									
40517409 (SK 1542)	7/1-11/3	一	16:00-18:00	寶林體育館	15+	85	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517410 (SK 1543)	13/1-17/3	日	19:00-21:00	翠林體育館	15+	85	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517411 (SK 1544)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	19:00-21:00	坑口體育館	15+	85	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517412 (SK 1545)	5/1-9/3	六	17:00-19:00	將軍澳體育館	15+	85	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40517332 (SK 1465)	15/1	二	19:00-22:00	坑口體育館	15+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){4/1}	✉
40517333 (SK 1466)	15/1	二	20:00-23:00	坑口體育館	15+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){4/1}	✉
40517334 (SK 1467)	8/1	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉
40517335 (SK 1468)	8/1	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){27/12}	✉

40517336 (SK 1469)	22/1	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){4/1}	
40517337 (SK 1470)	22/1	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	60+	免費	25	16/11-22/11 (3/12){4/1}	
<b>健步行簡介會</b>									
40517325 (SK 1457)	13/1	日	9:00-11:00	寶翠公園	6+	免費	40	7/12	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40517316 (SK 1448)	3/1-4/2	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517317 (SK 1449)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	8:00-10:00	坑口體育館	7+	118	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517318 (SK 1450)	2/1-13/3 (6/2)除外	三	10:00-12:00	調景嶺體育館	7+	118	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517319 (SK 1451)	8/1-14/2 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
<b>親子(7-17歲)羽毛球訓練班</b>									
40517373 (SK 1506)	13/1-17/2	日	9:00-11:00	將軍澳體育館	7+	73	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
<b>草地滾球同樂日</b>									
40517359 (SK 1492)	19/1	六	9:00-11:00	坑口文曲里公園	不限	免費	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
<b>壁球訓練班</b>									
40517389 (SK 1522)	3/1-29/1	二,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	160	8	30/11	
<b>乒乓球訓練班</b>									
40517315 (SK 1447)	13/1-31/3 (20/1,27/1)除外	日	10:00-12:00	香港單車館	6+	86	24	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517390 (SK 1523)	13/1-17/3	日	10:00-12:00	西貢壁球場	6+	86	12	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517391 (SK 1524)	5/1-9/3	六	14:00-16:00	將軍澳體育館	6+	86	18	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517392 (SK 1525)	15/1-26/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	坑口體育館	6+	86	18	16/11-22/11 (3/12){4/1}	
<b>網球訓練班</b>									
40517398 (SK 1531)	31/1-11/3 (4/2,7/2)除外	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	16/11-22/11 (3/12){4/1}	
40517399 (SK 1532)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	12	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517400 (SK 1533)	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517401 (SK 1534)	12/1-16/3	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	12	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517402 (SK 1535)	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	16/11-22/11 (3/12){28/12}	
40517403 (SK 1536)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517404 (SK 1537)	14/1-18/2 (6/2)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517405 (SK 1538)	4/1-8/2 (5/2)除外	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
40517406 (SK 1539)	4/1-25/1	一,三,五	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	30/11	
<b>圍棋訓練班(第三階段)</b>									
40517347 (SK 1480)	5/1-9/2	六	11:00-13:00	寶林體育館	6+	40	20	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
<b>排球訓練班</b>									
40517407 (SK 1540)	5/1-9/3	六	15:00-17:00	將軍澳體育館	10+	70	30	16/11-22/11 (3/12){27/12}	
<b>普及健體運動 - 行山樂</b>									
40517355 (SK 1488)	6/1	日	9:00-17:00	B9 東海大嶼捉龍蝦	6+	40	48	23/11	
40517356 (SK 1489)	27/1	日	9:00-17:00	A6 元荃古道石龍拱	6+	40	48	11/12	
<b>運動攀登同樂日</b>									
40517386 (SK 1519)	19/1	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	13/12	
40517387 (SK 1520)	19/1	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	13/12	
<b>六藝嘉年華</b>									
40517377 (SK 1510)	13/1	日	13:00-18:00	調景嶺體育館	不限	免費	3200	13/1	即場報名
<b>園藝講座 (水仙工作坊)</b>									
40517357 (SK 1490)	6/1	日	10:30-12:30	寶林體育館	不限	30	30	6/12	

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。

#### 視障人士日營

40517374 (SK 1507)	6/1	日	10:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	10	21/11	
--------------------	-----	---	-------------	----------	----	----	-------	--

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

#### 長者八段錦訓練班

40517321 (SK 1453)	24/1-23/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	
40517322 (SK 1454)	24/1-23/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	
40517323 (SK 1455)	24/1-23/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	
40517324 (SK 1456)	24/1-23/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	

#### 康體匯敘 - 長者徒手健體操

40517362 (SK 1495)	4/1-25/1	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	
--------------------	----------	---	------------	-------	----	-------------------------------	--

長者徒手健體訓練班							
40517340 (SK 1473)	3/1-9/2 (15/1,5/2,7/2)除外	二,四,六	8:00-9:00	將軍澳體育館	20	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉
40517341 (SK 1474)	16/1-6/3 (6/2)除外	三,五	7:00-8:00	寶林體育館	20	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	✉
40517342 (SK 1475)	16/1-6/3 (6/2)除外	三,五	8:00-9:00	寶林體育館	20	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	✉
40517343 (SK 1476)	8/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉
40517344 (SK 1477)	8/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉
康體匯敘 - 太極							
40517364 (SK 1497)	3/1-31/1	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	3/1-31/1	即場報名
40517365 (SK 1498)	3/1-31/1	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	3/1-31/1	即場報名
40517366 (SK 1499)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	2/1-30/1	即場報名
40517367 (SK 1500)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	2/1-30/1	即場報名
40517368 (SK 1501)	2/1-30/1	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	2/1-30/1	即場報名
40517369 (SK 1502)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	2/1-30/1	即場報名
40517370 (SK 1503)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	2/1-30/1	即場報名
40517371 (SK 1504)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	2/1-30/1	即場報名
40517372 (SK 1505)	2/1-30/1	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	2/1-30/1	即場報名
康體匯敘 - 太極劍							
40517363 (SK 1496)	3/1-31/1	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	3/1-31/1	即場報名
活力長者計劃-乒乓球自習							
40517350 (SK 1483)	2/1-30/1	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	29/11	✉ i
40517351 (SK 1484)	4/1-25/1	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	29/11	✉ i
40517352 (SK 1485)	3/1-31/1	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	28/11	✉ i
40517353 (SK 1486)	3/1-31/1	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	28/11	✉ i
40517354 (SK 1487)	3/1-31/1	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	28/11	✉ i
活力長者計劃-羽毛球自習							
40517349 (SK 1482)	3/1-31/1	四	8:00-10:00	將軍澳體育館	20	27/11	✉ i
長者乒乓球訓練班							
40517393 (SK 1526)	12/1-16/3	六	10:00-12:00	西貢壁球場	12	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉
長者門球訓練班							
40517345 (SK 1478)	10/1-7/3 (7/2)除外	四	9:00-11:00	寶康公園	15	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉
40517346 (SK 1479)	29/1-26/3 (5/2)除外	二	9:00-11:00	常寧公園	30	16/11-22/11 (3/12) {4/1}	✉
長者日營							
40517331 (SK 1464)	9/1	三	9:00-17:00	麥理浩夫人度假村	48	16/11-22/11 (3/12) {27/12}	✉