

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

中西區

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

40516378 (CW1414)	9/1-30/1	一,三,五	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	----------	-------	------------	-----------	-----	-----	----	---------------------------	---

第一階段 - 成人胸泳訓練班

40516377 (CW1413)	9/1-30/1	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	----------	-------	-----------	-----------	-----	-----	----	---------------------------	---

第二階段 - 成人捷泳訓練班

40516379 (CW1415)	9/1-30/1	一,三,五	10:00-11:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	----------	-------	-------------	-----------	-----	-----	----	---------------------------	---

第三階段 - 成人背泳訓練班

40516375 (CW1411)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	----------------------	-----	-----------	-----------	-----	-----	----	---------------------------	---

第三階段 - 成人蝶泳訓練班

40516374 (CW1410)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	----------------------	-----	-----------	-----------	-----	-----	----	---------------------------	---

健體舞訓練班

40516278 (CW1314)	4/1-30/1	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	4/12	
40516279 (CW1315)	4/1-30/1	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	4/12	
40516280 (CW1316)	7/1-1/2	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	6/12	
40516281 (CW1317)	7/1-1/2	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	6/12	
40516295 (CW1331)	21/1-22/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	20/11-26/11 (4/12)(27/12)	✉
40516296 (CW1332)	21/1-22/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	20/11-26/11 (4/12)(27/12)	✉
40516323 (CW1359)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	14:00-15:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/12	
40516324 (CW1360)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	14:00-16:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/12	
40516325 (CW1361)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/12	
40516326 (CW1362)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	14+	65	30	3/12	
40516347 (CW1383)	3/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	18:00-19:00	士美非路體育館	14+	65	30	7/12	
40516348 (CW1384)	3/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	士美非路體育館	14+	65	30	7/12	
40516349 (CW1385)	14/1-18/2 (4/2,6/2,8/2,11/2)除外	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	18/12	
40516350 (CW1386)	14/1-18/2 (4/2,6/2,8/2,11/2)除外	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	18/12	

八段錦訓練班

40516330 (CW1366)	31/1-25/4 (7/2)除外	四	13:00-14:00	石塘咀體育館	8+	80	30	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
-------------------	-------------------	---	-------------	--------	----	----	----	---------------------------	---

兒童舞訓練班

40516300 (CW1336)	20/1-24/3	日	14:00-16:00	上環體育館	4-11	60	20	12/12	
-------------------	-----------	---	-------------	-------	------	----	----	-------	--

中國舞訓練班

40516334 (CW1370)	7/1-18/3 (4/2)除外	一	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	45	30	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉
40516335 (CW1371)	16/1-27/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	45	30	20/11-26/11 (4/12)(28/12)	✉

社交舞同樂夜

40516284 (CW1320)	12/1	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	70	10/12	
-------------------	------	---	-------------	---------	-----	----	----	-------	--

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。

40516302 (CW1338)	23/1-25/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@12/12	
40516303 (CW1339)	23/1-25/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@12/12	
40516304 (CW1340)	25/1-27/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@17/12	
40516305 (CW1341)	25/1-27/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@17/12	
40516306 (CW1342)	16/1-22/2 (21/1,4/2,6/2,8/2,18/2)除外	一,三,五	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@10/12	
40516307 (CW1343)	16/1-22/2 (21/1,4/2,6/2,8/2,18/2)除外	一,三,五	13:00-14:00	上環體育館	15+	75	30	@10/12	
40516308 (CW1344)	31/1-21/3 (5/2,7/2,19/2)除外	二,四	20:00-21:00	上環體育館	15+	75	30	@11/12	
40516309 (CW1345)	31/1-21/3 (5/2,7/2,19/2)除外	二,四	21:00-22:00	上環體育館	15+	75	30	@11/12	
40516336 (CW1372)	2/1-28/1	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@3/12	
40516337 (CW1373)	2/1-28/1	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@3/12	
40516338 (CW1374)	2/1-28/1	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@3/12	
40516339 (CW1375)	2/1-28/1	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@3/12	
40516340 (CW1376)	16/1-18/2 (28/1,6/2,11/2)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@10/12	
40516341 (CW1377)	16/1-18/2 (28/1,6/2,11/2)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@10/12	

水中健體訓練班										
40516372 (CW1408)	2/1-1/2	一,三,五	13:00-14:00	中山紀念公園游泳池	14+	80	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
爵士舞訓練班										
40516311 (CW1347)	15/1-26/3 (5/2)除外	二	20:00-22:00	上環體育館	12+	70	30	14/12	 	
40516319 (CW1355)	13/1-24/3 (3/3)除外	日	10:00-12:00	中山紀念公園體育館	12+	70	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
社交舞訓練班										
40516285 (CW1321)	10/1-21/3 (7/2)除外	四	7:00-9:00	香港公園體育館	14+	86	30	10/12	 	
40516312 (CW1348)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	18:00-20:00	上環體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
40516320 (CW1356)	5/1-16/3 (2/3)除外	六	15:00-17:00	中山紀念公園體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
40516342 (CW1378)	16/1-27/3 (6/2)除外	三	15:00-17:00	石塘咀體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
40516343 (CW1379)	19/1-23/3	六	19:00-21:00	石塘咀體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
40516360 (CW1396)	10/1-21/3 (7/2)除外	四	20:00-22:00	士美非路體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
40516361 (CW1397)	14/1-25/3 (11/2)除外	一	14:00-16:00	士美非路體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (4/12){28/12}		
太極訓練班										
40516344 (CW1380)	30/1-31/7 (6/2,5/4,19/4,1/5,7/6)除外	三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館	6+	60	50	17/12	 	
40516380 (CW1416)	2/1-6/5 (6,8/2,5,19,22/4,1/5)除外	一,三,五	7:30-8:30	遮打花園	6+	60	40	13/12	 	
40516381 (CW1417)	7/1-10/5 (6,8/2,5,19,22/4,1/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	卜公花園足球場	6+	60	80	6/12	 	
40516382 (CW1418)	7/1-10/5 (6,8/2,5,19,22/4,1/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	卜公花園足球場	6+	60	80	6/12	 	
40516383 (CW1419)	7/1-10/5 (6,8/2,5,19,22/4,1/5)除外	一,三,五	7:30-8:30	薄扶林道遊樂場足球場	6+	60	40	11/12	 	
簡易太極班										
40516403 (CW1440)	3/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	18:30-19:30	添馬公園露天劇場	6+	54	30	7/12	 	
太極劍訓練班										
40516345 (CW1381)	30/1-31/7 (6/2,5/4,19/4,1/5,7/6)除外	三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館	6+	60	50	17/12	 	
西方土風舞訓練班										
40516315 (CW1351)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	20:00-22:00	上環體育館	8+	45	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
瑜伽訓練班										
40516287 (CW1323)	5/1-23/3 (2/2,9/2)除外	六	14:00-16:00	香港公園體育館	15+	85	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516316 (CW1352)	12/1-16/3	六	11:00-13:00	上環體育館	15+	85	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516322 (CW1358)	12/1-23/3 (2/3)除外	六	8:00-10:00	中山紀念公園體育館	15+	85	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516365 (CW1401)	11/1-20/2 (6/2,8/2)除外	三,五	9:00-11:00	士美非路體育館	15+	85	30	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
正確使用健身室設施簡介會										
40516299 (CW1335)	22/1	二	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516318 (CW1354)	16/1	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
身心伸展訓練班										
40516332 (CW1368)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	85	24	5/12	 	
40516333 (CW1369)	8/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	85	24	5/12	 	
元旦箭藝同樂日										
40516355 (CW1391)	1/1	二	10:00-12:00	士美非路體育館	12+	免費	12	3/12	 	
40516356 (CW1392)	1/1	二	12:00-14:00	士美非路體育館	12+	免費	12	3/12	 	
箭藝訓練班										
40516351 (CW1387)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	10:00-12:00	士美非路體育館	12+	70	12	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516352 (CW1388)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	12:00-14:00	士美非路體育館	12+	70	12	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516353 (CW1389)	6/1-17/3 (10/2)除外	日	10:00-12:00	士美非路體育館	12+	70	12	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516354 (CW1390)	6/1-17/3 (10/2)除外	日	12:00-14:00	士美非路體育館	12+	70	12	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
兒童羽毛球訓練班										
40516328 (CW1364)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	石塘咀體育館	7-11	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
羽毛球訓練班										
40514351 (CW1207)	7/1-13/2 (4/2,6/2)除外	一,三	19:00-21:00	上環體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516282 (CW1318)	7/1-18/2 (4/2,8/2,11/2)除外	一,五	18:00-20:00	香港公園體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516283 (CW1319)	23/1-1/3 (6/2,8/2)除外	三,五	7:00-9:00	香港公園體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516297 (CW1333)	2/1-13/3 (6/2)除外	三	12:00-14:00	上環體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516298 (CW1334)	10/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516317 (CW1353)	2/1-1/2	三,五	10:00-12:00	上環體育館	7+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
40516327 (CW1363)	17/1-4/4 (7/2,21/2)除外	四	19:00-21:00	石塘咀體育館	12+	118	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
親子(7-17歲)羽毛球訓練班										
40516329 (CW1365)	6/1-10/2	日	12:00-14:00	石塘咀體育館	7+	73	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}		
室內短墊滾球同樂日										
40516367 (CW1403)	2/1-30/1	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	2/1-30/1	即場報名	
壁球訓練班										
40511688 (CW1081)	14/1-13/2 (4/2,6/2)除外	一,三	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	160	12	21/12	 	
40516286 (CW1322)	6/1-24/2	日	14:00-16:00	香港壁球中心	7+	160	12	5/12	 	
40516313 (CW1349)	22/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	21/12	 	
40516359 (CW1395)	7/1-30/1	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	14/12	 	
乒乓球同樂日										
40516369 (CW1405)	2/1-30/1	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	2/1-30/1	即場報名	

乒乓球訓練班

40516314 (CW1350)	12/1-16/3	六	14:00-16:00	上環體育館	6+	86	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}	✉
40516362 (CW1398)	8/1-19/2 (5/2,7/2,12/2)除外	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}	✉
40516363 (CW1399)	10/1-28/2 (22/1,5/2,7/2,12/2,26/2)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路體育館	6+	86	18	20/11-26/11 (4/12){27/12}	✉
40516364 (CW1400)	12/1-23/3 (9/2)除外	六	16:00-18:00	士美非路體育館	6+	86	24	20/11-26/11 (4/12){27/12}	✉

網球訓練班

40516397 (CW1434)	8/1-14/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	20/11-26/11 (4/12){27/12}	✉
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	----	-----	----	---------------------------	---

門球同樂日

40516310 (CW1346)	3/1-24/1	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	3/1-24/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	-------	----	----	----	----------	------

康樂日營

40516399 (CW1436)	13/1	日	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	60	86	14/12	📄 ⓘ
-------------------	------	---	------------	-----------	----	----	----	-------	-----

普及健體運動 - 行山樂

40516396 (CW1433)	6/1	日	9:00-16:00	D11 解甲昂步拾奇趣 (石門 甲至昂坪市集)	6+	40	48	20/11-26/11 (4/12){28/12}	✉
-------------------	-----	---	------------	----------------------------	----	----	----	---------------------------	---

地區園藝講座

40516289 (CW1325)	13/1	日	14:30-16:30	香港壁球中心	18+	30	30	12/12	📄 ⓘ
-------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	-------	-----

香港公園清晨觀鳥匯聚

40516290 (CW1326)	2/1-30/1	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白 橋集合)	不限	免費	30	2/1-30/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	-----------------------	----	----	----	----------	------

社區園圃計劃

40516384 (CW1420)	13/1-15/5	一,二,三,四, 五,六,日	8:00-18:00	中山紀念公園社區園圃	12+	400	55	20/11-26/11 (4/12){28/12}	✉
-------------------	-----------	-------------------	------------	------------	-----	-----	----	---------------------------	---

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。

長期病患者水中健體訓練計劃

40516402 (CW1439)	2/1-18/1	一,三,五	12:00-13:00	中山紀念公園游泳池 (訓練池)	14+	4	22/11	📄
-------------------	----------	-------	-------------	--------------------	-----	---	-------	---

長期病患者社交舞訓練班

40516401 (CW1438)	4/1-25/1	五	11:00-13:00	上環體育館	14+	4	22/11	📄
-------------------	----------	---	-------------	-------	-----	---	-------	---

長期病患者旅行

40516400 (CW1437)	19/1	六	9:00-17:00	青馬觀景台及大澳	不限	25	22/11	📄
-------------------	------	---	------------	----------	----	----	-------	---

自閉症, 智障及專注力不足人士親子高爾夫球同樂日及旅行

40517770 (CW0722)	20/1	日	9:00-17:00	屯門康樂體育中心及 大埔林村	8+	6	22/11	📄
-------------------	------	---	------------	-------------------	----	---	-------	---

自閉症, 智障及專注力不足人士親子運動攀登同樂日

40517771 (CW1441)	12/1	六	10:00-12:00	東啟德體育館	8+	2	22/11	📄
-------------------	------	---	-------------	--------	----	---	-------	---

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

第一階段 - 長者游泳訓練班

40516370 (CW1406)	7/1-28/1	一,三,五	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	16	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
40516371 (CW1407)	7/1-28/1	一,三,五	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	16	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
40516376 (CW1412)	9/1-30/1	一,三,五	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	16	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉

長者八段錦同樂日

40516331 (CW1367)	7/1-28/1	一	13:00-14:00	石塘咀體育館	30	7/1-28/1	即場報名
-------------------	----------	---	-------------	--------	----	----------	------

長者徒手健體訓練班

40516301 (CW1337)	31/1-26/3 (5/2,7/2)除外	二,四	7:00-8:00	上環體育館	30	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
40516357 (CW1393)	21/1-4/3 (4/2,6/2,8/2,11/2,13/2)除外	一,三,五	8:00-9:00	士美非路體育館	50	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
40516358 (CW1394)	21/1-4/3 (4/2,6/2,8/2,11/2,13/2)除外	一,三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	50	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉

長者水中健體訓練班

40516373 (CW1409)	2/1-1/2	一,三,五	14:00-15:00	中山紀念公園游泳池	30	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
-------------------	---------	-------	-------------	-----------	----	-------------------------------	---

長者社交舞訓練班

40516321 (CW1357)	10/1-21/3 (7/2)除外	四	9:00-11:00	中山紀念公園體育館	30	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉
-------------------	----------------------	---	------------	-----------	----	-------------------------------	---

活力長者計劃- 室內短墊滾球匯競

40516366 (CW1402)	2/1-30/1	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	2/1-30/1	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球自習							
40516288 (CW1324)	2/1-30/1	三	8:00-10:00	香港公園體育館	18	2/1-30/1	即場報名
活力長者計劃- 乒乓球匯敘							
40516368 (CW1404)	2/1-30/1	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	2/1-30/1	即場報名
長者日營							
40516398 (CW1435)	11/1	五	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	86	20/11-26/11 (4/12) {28/12}	✉