

**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**

灣仔區	
-----	--

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									
40516516 (WC1013)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	16:00-18:00	跑馬地遊樂場	16+	130	40	3/12	 
第一階段成人捷泳訓練班									
40516481 (WC992)	2/1-23/1	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516558 (WC1046)	4/1-25/1	一,三,五	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	18+	100	16	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
第一階段成人胸泳訓練班									
40516476 (WC989)	2/1-23/1	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
第二階段成人捷泳訓練班									
40516477 (WC990)	2/1-23/1	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
第二階段成人胸泳訓練班									
40516557 (WC1045)	4/1-25/1	一,三,五	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
第三階段成人捷泳訓練班									
40516479 (WC991)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
背泳訓練班									
40516474 (WC988)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
健體舞訓練班									
40516523 (WC1016)	18/1-20/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	18:00-19:00	駱克道體育館	14+	65	30	6/12	 
40516524 (WC1017)	18/1-20/2 (4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	19:00-20:00	駱克道體育館	14+	65	30	6/12	 
兒童舞訓練班									
40517506 (WC1084)	5/1-9/3	六	14:00-16:00	港灣道體育館	4-11	60	20	3/12	 
Good Fit 活力計劃									
40516466 (WC981)	29/1-21/3 (5/2,7/2)除外	二,四	12:00-13:00	駱克道體育館	14+	80	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516467 (WC982)	29/1-21/3 (5/2,7/2)除外	二,四	13:00-14:00	駱克道體育館	14+	80	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
徒手健體訓練班									
40516539 (WC1032)	3/1-2/2	二,四,六	11:00-12:00	駱克道體育館	14+	80	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
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。									
40516533 (WC1026)	2/1-28/1	一,三,五	15:00-16:00	駱克道體育館	15+	75	20	@5/12	 
40516534 (WC1027)	2/1-28/1	一,三,五	16:00-17:00	駱克道體育館	15+	75	20	@5/12	 
40516535 (WC1028)	2/1-28/1	一,三,五	17:00-18:00	駱克道體育館	15+	75	20	@5/12	 
40516536 (WC1029)	21/1-6/3 (4/2,6/2)除外	一,三	18:00-19:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/12	 
40516537 (WC1030)	21/1-6/3 (4/2,6/2)除外	一,三	19:00-20:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/12	 
40516538 (WC1031)	21/1-6/3 (4/2,6/2)除外	一,三	20:00-21:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/12	 
普及體操訓練班									
40516505 (WC1004)	22/1-5/3 (31/1/5,2/7/2)除外	二,四	14:00-16:00	港灣道體育館	6+	54	20	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
爵士舞訓練班									
40516507 (WC1005)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	10:00-12:00	港灣道體育館	12+	70	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516541 (WC1034)	2/1-13/3 (6/2)除外	三	20:00-22:00	駱克道體育館	12+	70	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516544 (WC1077)	7/1-18/3 (4/2)除外	一	19:00-21:00	黃泥涌體育館	12+	70	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
東方舞訓練班									
40516543 (WC1036)	4/1-15/3 (8/2)除外	五	20:00-22:00	駱克道體育館	12+	45	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
社交舞訓練班									
40516510 (WC1078)	7/1-14/2 (4/2,7/2)除外	一,四	15:00-17:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516545 (WC1037)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516546 (WC1038)	12/1-23/3 (9/2)除外	六	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
太極訓練班									
40516571 (WC1053)	11/1-13/5 (6/2,5/4,19/4,22/4,1/5)除外 4/1-8/5	一,三,五	7:00-8:00	勵德邨邨榮樓天台	6+	60	40	6/12	 
40516577 (WC1057)	(6/2,8/2,5/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	7:30-8:30	灣仔公園	6+	60	60	4/12	 
西方土風舞訓練班									
40516487 (WC1081)	5/1-9/3	六	14:00-16:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516490 (WC1082)	5/1-9/3	六	16:00-18:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
兒童武術訓練班									
40516552 (WC1041)	6/1-3/3	日	14:00-16:00	駱克道體育館	6-14	86	20	3/12	 

瑜伽訓練班

40516515 (WC1012)	5/1-9/3	六	10:00-12:00	港灣道體育館	15+	85	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516553 (WC1042)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	7:00-9:00	駱克道體育館	15+	85	40	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516554 (WC1043)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	18:00-20:00	駱克道體育館	15+	85	40	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516555 (WC1044)	9/1-30/1	一,三,五	14:00-16:00	駱克道體育館	15+	85	40	20/11-26/11 (3/12){27/12}	

正確使用健身室設施簡介會

40516528 (WC1021)	6/1	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516529 (WC1022)	12/1	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516530 (WC1023)	20/1	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	20/11-26/11 (3/12){27/12}	

健步行簡介會

40516579 (WC1058)	20/1	日	9:00-11:00	灣仔公園	6+	免費	20	14/12	
-------------------	------	---	------------	------	----	----	----	-------	--

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40516511 (WC1008)	13/1	日	10:00-11:00	港灣道體育館	7+	免費	24	3/12	
40516512 (WC1009)	13/1	日	11:00-12:00	港灣道體育館	7+	免費	24	3/12	
40516513 (WC1010)	13/1	日	12:00-13:00	港灣道體育館	7+	免費	24	3/12	

羽毛球訓練班

40516525 (WC1018)	2/1-4/2	一,三	14:00-16:00	駱克道體育館	7+	118	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516526 (WC1019)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516527 (WC1020)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	18:00-20:00	駱克道體育館	7+	118	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516588 (WC1067)	4/1-8/2 (5/2)除外	二,五	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	

兒童羽毛球訓練班

40516587 (WC1068)	6/1-10/3	日	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7-11	118	18	3/12	
-------------------	----------	---	------------	--------	------	-----	----	------	--

成人室內短壘滾球訓練班

40516591 (WC1066)	12/1-2/3	六	9:00-11:00	黃泥涌體育館	18+	54	8	3/12	
-------------------	----------	---	------------	--------	-----	----	---	------	--

草地滾球訓練班

40516471 (WC985)	15/1-12/2 (5/2)除外	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516472 (WC986)	15/1-12/2 (5/2)除外	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	20/11-26/11 (3/12){27/12}	

壁球訓練班

40516502 (WC1079)	6/1-3/3 (3/2)除外	日	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	160	8	3/12	
40516514 (WC1011)	4/1-30/1	三,五	7:00-9:00	港灣道體育館	7+	160	12	3/12	

乒乓球訓練班

40516498 (WC1080)	3/1-12/2 (5/2,7/2)除外	二,四	17:00-19:00	黃泥涌體育館	6+	86	18	5/12	
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	----	----	----	------	--

網球訓練班

40516473 (WC987)	15/1-21/2 (5/2,7/2)除外	二,四	7:00-9:00	維多利亞公園網球場	8+	170	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516517 (WC1014)	3/1-11/2 (4/2,7/2)除外	一,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516519 (WC1015)	20/1-31/3 (10/2)除外	日	9:00-11:00	香港網球中心	8+	170	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516592 (WC1064)	18/1-27/2 (6/2,8/2)除外	三,五	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
40516594 (WC1065)	30/1-8/3 (6/2,8/2)除外	三,五	9:00-11:00	香港網球中心	8+	170	18	20/11-26/11 (3/12){27/12}	

*灣仔區三人籃球比賽2019 - 女子組

40516551 (WC1040)	20/1	日	9:00-19:00	港灣道體育館	12+	50	12	14/11-20/11 (26/11){14/12}	
-------------------	------	---	------------	--------	-----	----	----	----------------------------	--

*灣仔區三人籃球比賽2019 - 男子組

40516550 (WC1040)	20/1	日	9:00-19:00	港灣道體育館	12+	50	24	14/11-20/11 (26/11){14/12}	
-------------------	------	---	------------	--------	-----	----	----	----------------------------	--

籃球訓練班

40516586 (WC1069)	5/1-9/3	六	19:00-21:00	黃泥涌體育館	10+	75	30	3/12	
-------------------	---------	---	-------------	--------	-----	----	----	------	--

成人室內門球訓練班

40516540 (WC1033)	9/1-6/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	駱克道體育館	20+	54	15	3/12	
-------------------	-----------------	---	-------------	--------	-----	----	----	------	--

普及健體運動 - 行山樂

40516573 (WC1054)	13/1	日	9:00-17:00	A11-川龍尋蝶到城門	6+	40	48	10/12	
-------------------	------	---	------------	-------------	----	----	----	-------	--

騎馬同樂日

40516583 (WC1060)	20/1	日	14:00-18:00	鯉魚門公眾騎術學校	6+	75	24	20/11-26/11 (3/12){27/12}	
-------------------	------	---	-------------	-----------	----	----	----	---------------------------	--

家庭飛盤同樂日

40491668 (WC190)	6/1	日	14:00-15:30	灣仔公園	6+	免費	60	7/12	
40491670 (WC191)	6/1	日	15:30-17:00	灣仔公園	6+	免費	60	7/12	

外展體趣

40516597 (WC1061)	3/1-31/1	二,四	9:30-11:30	太和街遊樂場	不限	免費	450	3/1-31/1	即場報名
-------------------	----------	-----	------------	--------	----	----	-----	----------	------

灣仔區普及體育暨殘疾人士嘉年華

40516576 (WC1056)	13/1	日	14:00-17:00	修頓遊樂場	不限	免費	1500	13/1	即場報名
-------------------	------	---	-------------	-------	----	----	------	------	------

Good Fit 活力計劃 - 專題講座

40516469 (WC983)	5/1	六	14:30-16:00	禮頓山社區會堂	14+	免費	100	7/12	
------------------	-----	---	-------------	---------	-----	----	-----	------	--

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。

肢體傷殘人士旅行

40516595 (WC1062)	20/1	日	10:00-17:00	新界	不限	16	3/12	■
-------------------	------	---	-------------	----	----	----	------	---

肢體傷殘人士園藝訓練班

40516801 (WC1063)	4/1-25/1	五	10:00-12:00	灣仔公園	8+	3	3/12	■
-------------------	----------	---	-------------	------	----	---	------	---

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

40516482 (WC993)	2/1-23/1	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	16	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■
40516562 (WC1047)	4/1-25/1	一,三,五	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	16	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■

長者八段錦同樂日

40516484 (WC994)	4/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	4/1	即場報名
40516485 (WC995)	11/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	11/1	即場報名
40516491 (WC996)	18/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	18/1	即場報名
40516492 (WC997)	25/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	25/1	即場報名

長者健體訓練班

40516531 (WC1024)	3/1-2/2	二,四,六	9:00-10:00	駱克道體育館	30	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■
40516532 (WC1025)	3/1-2/2	二,四,六	10:00-11:00	駱克道體育館	30	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■
40516578 (WC1070)	4/1-13/2 (16/1,4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	8:00-9:00	黃泥涌體育館	30	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■
40516581 (WC1071)	4/1-13/2 (16/1,4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	9:00-10:00	黃泥涌體育館	30	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■
40516584 (WC1072)	4/1-13/2 (16/1,4/2,6/2,8/2)除外	一,三,五	10:00-11:00	黃泥涌體育館	30	20/11-26/11 (3/12) {27/12}	■

長者清晨徒步健體

40516570 (WC1052)	3/1-31/1	二,四,六	6:00-8:00	寶雲道公園	260	3/1-31/1	即場報名
-------------------	----------	-------	-----------	-------	-----	----------	------

長者普及體操同樂日

40516494 (WC999)	2/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	2/1	即場報名
40516495 (WC1000)	9/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	9/1	即場報名
40516496 (WC1001)	16/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	16/1	即場報名
40516501 (WC1002)	23/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	23/1	即場報名
40516503 (WC1003)	30/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	30/1	即場報名

長者康體匯敘 - 室內短墊滾球

40516509 (WC1007)	8/1-29/1	二	9:30-11:30	港灣道體育館	64	8/1-29/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	--------	----	----------	------

活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨羽毛球同樂

40516561 (WC1074)	7/1-28/1	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	48	7/1-28/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	--------	----	----------	------

長者康體匯敘 - 室內門球

40516508 (WC1006)	3/1-31/1	四	9:30-11:30	港灣道體育館	80	3/1-31/1	即場報名
-------------------	----------	---	------------	--------	----	----------	------