







































康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年2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
----------	----	----	----	----	----	--------	----	-------------------------------	------


健體舞訓練班

40519381 (SK 1547)	13/2-22/3	三,五	13:00-14:00	西貢壁球場	14+	65	12	3/1	 
40519382 (SK 1548)	13/2-22/3	三,五	14:00-15:00	西貢壁球場	14+	65	12	3/1	 
40519383 (SK 1549)	21/2-23/3 (5/3,19/3)除外	二,四,六	9:00-10:00	將軍澳體育館	14+	65	20	16/1	 
40519384 (SK 1550)	21/2-23/3 (5/3,19/3)除外	二,四,六	10:00-11:00	將軍澳體育館	14+	65	20	16/1	 
40519385 (SK 1551)	21/2-23/3 (5/3,19/3)除外	二,四,六	11:00-12:00	將軍澳體育館	14+	65	20	16/1	 
40519386 (SK 1552)	26/2-23/3	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	18/1	 
40519387 (SK 1553)	26/2-23/3	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	18/1	 
40519388 (SK 1554)	13/2-22/3	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	10/1	 
40519389 (SK 1555)	13/2-22/3	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	10/1	 
40519390 (SK 1556)	11/2-13/3 (18/2,4/3)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	10/1	 
40519391 (SK 1557)	11/2-13/3 (18/2,4/3)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	10/1	 
40519392 (SK 1558)	12/2-21/3	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	9/1	 
40519393 (SK 1559)	12/2-21/3	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	9/1	 
40519394 (SK 1560)	12/2-21/3	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	2/1	 
40519395 (SK 1561)	12/2-21/3	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	2/1	 
40519396 (SK 1562)	12/2-21/3	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	11/1	 
40519397 (SK 1563)	12/2-21/3	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	11/1	 
40519398 (SK 1564)	15/2-13/3	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	15/1	 
40519399 (SK 1565)	15/2-13/3	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	15/1	 

八段錦訓練班

40519419 (SK 1585)	18/2-15/3	一,三,五	9:30-10:30	將軍澳游泳池對出空地	8+	80	30	17/1	 
--------------------	-----------	-------	------------	------------	----	----	----	------	---

長者徒手健體訓練班

40519405 (SK 1571)	11/2-27/3	一,三	8:00-9:00	香港單車館	60+	免費	30	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519406 (SK 1572)	11/2-27/3	一,三	9:00-10:00	香港單車館	60+	免費	30	17/12-23/12 (4/1){28/1}	




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。


40519428 (SK 1593)	13/2-22/3	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@2/1	 
40519429 (SK 1594)	13/2-22/3	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@2/1	 
40519430 (SK 1595)	11/2-8/3	一,三,五	15:00-16:00	翠林體育館	15+	75	20	@28/12	 
40519431 (SK 1596)	11/2-8/3	一,三,五	16:00-17:00	翠林體育館	15+	75	20	@28/12	 
40519432 (SK 1597)	12/2-21/3	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@3/1	 
40519433 (SK 1598)	12/2-21/3	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@3/1	 
40519434 (SK 1599)	14/2-12/3	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@14/1	 
40519435 (SK 1600)	14/2-12/3	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@14/1	 
40519436 (SK 1601)	12/2-21/3	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@8/1	 
40519437 (SK 1602)	12/2-21/3	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@8/1	 
40519438 (SK 1603)	11/2-20/3	一,三	19:00-20:00	寶林體育館	15+	75	20	@7/1	 
40519439 (SK 1604)	11/2-20/3	一,三	20:00-21:00	寶林體育館	15+	75	20	@7/1	 
40519440 (SK 1605)	11/2-20/3	一,三	21:00-22:00	寶林體育館	15+	75	20	@7/1	 
40519441 (SK 1606)	11/2-20/3	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@9/1	 
40519442 (SK 1607)	11/2-20/3	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	26	@9/1	 

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。

40519425 (SK 1590)	12/2-21/3	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	60+	免費	20	@17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519444 (SK 1609)	19/2-21/3	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	60+	免費	30	@17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519445 (SK 1610)	19/2-21/3	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	60+	免費	30	@17/12-23/12 (4/1){4/2}	

爵士舞訓練班

40519455 (SK 1620)	12/2-14/3	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	11/1	 
--------------------	-----------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	---

正確使用健身房設施簡介會

40519403 (SK 1569)	21/2	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519404 (SK 1570)	21/2	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519426 (SK 1591)	12/2	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	17/12-23/12 (4/1){28/1}	

40519427 (SK 1592)	12/2	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
壓力管理與鬆弛技巧									
40519477 (SK 1642)	12/2-28/3	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	7/1	
身心伸展訓練班									
40519400 (SK 1566)	12/2-21/3	二,四	14:00-15:00	香港單車館	15+	85	24	24/12	
40519401 (SK 1567)	12/2-21/3	二,四	15:00-16:00	香港單車館	15+	85	24	24/12	
羽毛球訓練班									
40514663 (SK 1360)	13/2-15/3	三,五	8:00-10:00	將軍澳體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519413 (SK 1579)	21/2-25/3	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519414 (SK 1580)	12/2-14/3	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519415 (SK 1581)	13/2-15/3	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519416 (SK 1582)	12/2-14/3	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	118	18	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519417 (SK 1583)	18/2-21/3	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519418 (SK 1584)	19/2-21/3	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
場地單車訓練班 (第三階段)									
40491360	23/2	六	14:00-18:00	香港單車館	11+	140	20	17/1	
草地滾球訓練班									
40519456 (SK 1621)	19/2-14/3	二,四	8:00-10:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
壁球訓練班									
40519474 (SK 1639)	26/2-21/3	二,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	160	8	21/1	
40519475 (SK 1640)	19/2-14/3	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	21/1	
40519476 (SK 1641)	13/2-15/3	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	28/12	
兒童乒乓球訓練班									
40519424 (SK 1463)	3/2-7/4	日	9:00-11:00	調景嶺體育館	6-13	86	18	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
網球訓練班									
40519479 (SK 1644)	21/2-26/3	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519480 (SK 1645)	11/2-14/3	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
40519481 (SK 1646)	25/2-27/3	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519482 (SK 1647)	22/2-26/3	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519483 (SK 1648)	8/2-1/3	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	18	28/12	
運動攀登同樂日									
40519471 (SK 1636)	9/2	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	31/12	
40519472 (SK 1637)	9/2	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	31/12	
社區園圃計劃									
40519484 (SK 1649)	16/2-22/6 (20/4)除外	六	14:30-17:30	常寧遊樂場社區園圃	12+	400	28	17/12-23/12 (4/1){4/2}	

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							
40519420 (SK 1586)	28/2-26/3	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519421 (SK 1587)	28/2-26/3	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519422 (SK 1588)	28/2-26/3	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
40519423 (SK 1589)	28/2-26/3	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	17/12-23/12 (4/1){4/2}	
康體匯敘 - 長者徒手健體操							
40519460 (SK 1625)	1/2-22/2	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
長者徒手健體訓練班							
40519443 (SK 1608)	12/2-21/3 (19/2,5/3,19/3)除外	二,四,六	8:00-9:00	將軍澳體育館	20	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
長者體操訓練班							
40519447 (SK 1612)	12/2-28/3	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	17/12-23/12 (4/1){28/1}	
康體匯敘 - 太極							
40519462 (SK 1627)	14/2-28/2	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	14/2-28/2	即場報名
40519463 (SK 1628)	14/2-28/2	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	14/2-28/2	即場報名
40519464 (SK 1629)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	13/2-27/2	即場報名
40519465 (SK 1630)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	13/2-27/2	即場報名
40519466 (SK 1631)	13/2-27/2	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	13/2-27/2	即場報名
40519467 (SK 1632)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	明德商場上蓋籃球場	35	13/2-27/2	即場報名
40519468 (SK 1633)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	寶翠公園	35	13/2-27/2	即場報名
40519469 (SK 1634)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	13/2-27/2	即場報名
40519470 (SK 1635)	13/2-27/2	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	13/2-27/2	即場報名
康體匯敘 - 太極劍							
40519461 (SK 1626)	14/2-28/2	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	14/2-28/2	即場報名

活力長者計劃 - 舞蹈同樂							
40519448 (SK 1613)	13/2-27/3	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	17/12-23/12 (4/1) {28/1}	✉
40519449 (SK 1614)	11/2-25/3	一	9:00-11:00	坑口體育館	50	17/12-23/12 (4/1) {28/1}	✉
活力長者計劃-乒乓球自習							
40519450 (SK 1615)	13/2-27/2	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	31/12	🖨️ ⓘ
40519451 (SK 1616)	1/2-22/2	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	27/12	🖨️ ⓘ
40519452 (SK 1617)	14/2-28/2	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	14/1	🖨️ ⓘ
40519453 (SK 1618)	14/2-28/2	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	14/1	🖨️ ⓘ
40519454 (SK 1619)	14/2-28/2	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	14/1	🖨️ ⓘ
活力長者計劃-羽毛球自習							
40519407 (SK 1573)	4/2-25/2	一	7:00-9:00	香港單車館	20	28/12	🖨️ ⓘ
長者乒乓球訓練班							
40519478 (SK 1643)	18/2-21/3	一,四	14:00-16:00	西貢壁球場	12	17/12-23/12 (4/1) {4/2}	✉
門球訓練班							
40519446 (SK 1611)	1/2-22/3	五	8:00-10:00	翠林體育館	15	17/12-23/12 (4/1) {28/1}	✉