





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

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
<b>長跑訓練班</b>									
40518439 (CW1525)	13/2-17/4	三	18:45-20:45	中山紀念公園體育館(集合)	16+	130	40	11/1	 
<b>第一階段 - 成人捷泳訓練班</b>									
40518428 (CW1515)	19/2-21/3	二,四	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
<b>第一階段 - 成人胸泳訓練班</b>									
40518426 (CW1513)	19/2-21/3	二,四	7:00-8:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
<b>第二階段 - 成人捷泳訓練班</b>									
40518435 (CW1521)	11/2-4/3	一,三,五	19:00-20:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
40518430 (CW1516)	18/2-11/3	一,三,五	19:00-20:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
<b>第二階段 - 成人胸泳訓練班</b>									
40518427 (CW1514)	18/2-11/3	一,三,五	20:00-21:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
40518434 (CW1520)	11/2-4/3	一,三,五	20:00-21:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40518352 (CW1443)	12/2-21/3	二,四	12:00-13:00	香港公園體育館	14+	65	30	11/1	 
40518353 (CW1444)	12/2-21/3	二,四	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	11/1	 
40518354 (CW1445)	18/2-15/3	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	8/1	 
40518355 (CW1446)	18/2-15/3	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	8/1	 
40518356 (CW1447)	20/2-18/3	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	15/1	 
40518357 (CW1448)	20/2-18/3	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	15/1	 
40518367 (CW1458)	19/2-28/3	二,四	8:00-9:00	上環體育館	14+	65	30	14/1	 
40518368 (CW1459)	19/2-28/3	二,四	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	14/1	 
40518369 (CW1460)	19/2-28/3	二,四	13:00-14:00	上環體育館	14+	65	30	14/1	 
40518370 (CW1461)	20/2-22/3 (4/3,18/3)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	14+	65	30	10/1	 
40518371 (CW1462)	20/2-22/3 (4/3,18/3)除外	一,三,五	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	10/1	 
40518408 (CW1497)	25/2-22/3	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	22/1	 
40518409 (CW1498)	25/2-22/3	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	22/1	 
<b>八段錦訓練班</b>									
40518373 (CW1464)	14/2-26/3	二,四	14:00-15:00	上環體育館	8+	80	30	4/1	 
40518374 (CW1465)	14/2-26/3	二,四	15:00-16:00	上環體育館	8+	80	30	4/1	 
40518396 (CW1486)	13/2-22/3	三,五	13:00-14:00	石塘咀體育館	8+	80	30	7/1	 
40518415 (CW1503)	13/2-22/3	三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	8+	80	30	7/1	 
<b>社交舞同樂夜</b>									
40518359 (CW1450)	16/2	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	70	2/1	
<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。									
40518377 (CW1468)	19/2-28/3	二,四	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@15/1	 
40518388 (CW1479)	18/2-29/3	一,五	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@7/1	 
40518389 (CW1480)	18/2-29/3	一,五	20:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@7/1	 
40518390 (CW1481)	19/2-28/3	二,四	18:00-19:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@8/1	 
40518391 (CW1482)	19/2-28/3	二,四	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@8/1	 
40518400 (CW1489)	1/2-4/3 (4/2,6/2)除外	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@2/1	 
40518401 (CW1490)	1/2-4/3 (4/2,6/2)除外	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@2/1	 
40518402 (CW1491)	1/2-4/3 (4/2,6/2)除外	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@2/1	 
40518403 (CW1492)	1/2-4/3 (4/2,6/2)除外	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@2/1	 
40518404 (CW1493)	27/2-29/3 (11/3,25/3)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@23/1	 
40518405 (CW1494)	27/2-29/3 (11/3,25/3)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@23/1	 
<b>水中健體訓練班</b>									
40518423 (CW1511)	18/2-20/3	一,三,五	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	14+	80	30	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
<b>太極訓練班</b>									
40518380 (CW1471)	13/2-9/8 (5/4,19/4,1/5,7/6)除外	三,五	8:00-9:00	上環體育館	6+	60	80	17/1	 
40518394 (CW1484)	12/2-4/6 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	西營盤社區綜合大樓(禮堂)/ 中山紀念公園戶外籃球場	6+	60	80	2/1	 
40518395 (CW1485)	12/2-4/6 (20/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	西營盤社區綜合大樓(禮堂)/ 中山紀念公園戶外籃球場	6+	60	80	2/1	 

40518437 (CW1523)	13/2-17/6 (5/4,19/4,22/4,1/5,13/5,7/6) 除外	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	15/1	 
40518438 (CW1524)	13/2-17/6 (5/4,19/4,22/4,1/5,13/5,7/6) 除外	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	15/1	 



太極劍訓練班

40518381 (CW1472)	13/2-9/8 (5/4,19/4,1/5,7/6)除外	三,五	9:00-10:00	上環體育館	6+	60	60	17/1	 
-------------------	----------------------------------	-----	------------	-------	----	----	----	------	---



瑜伽訓練班

40518382 (CW1473)	11/2-15/3	一,五	20:00-22:00	上環體育館	15+	85	30	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
-------------------	-----------	-----	-------------	-------	-----	----	----	-------------------------	---

正確使用健身室設施簡介會

40518376 (CW1467)	19/2	二	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518387 (CW1478)	13/2	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	18/12-24/12 (8/1){29/1}	


健步行簡介會

40518363 (CW1454)	16/2	六	9:00-11:00	中西區健步廊	6+	免費	40	3/1	 
-------------------	------	---	------------	--------	----	----	----	-----	---



羽毛球訓練班

40518358 (CW1449)	14/2-19/3	二,四	9:00-11:00	香港公園體育館	7+	118	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518372 (CW1463)	26/2-28/3	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518383 (CW1474)	20/2-22/3	三,五	10:00-12:00	上環體育館	7+	118	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518384 (CW1475)	25/2-27/3	一,三	19:00-21:00	上環體育館	7+	118	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518412 (CW1501)	15/2-20/3	三,五	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	118	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40518414 (CW1502)	23/2-30/3	六	10:00-12:00	士美非路體育館	7+	73	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
-------------------	-----------	---	-------------	---------	----	----	----	-------------------------	---

場地單車訓練班(第一階段)

40491292 (CW1496)	17/2	日	9:00-13:00	香港單車館 (將軍澳) (集合)	11+	140	20	18/1	 
-------------------	------	---	------------	------------------	-----	-----	----	------	---

室內短墊滾球同樂日

40518416 (CW1504)	1/2-27/2 (6/2)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	1/2-27/2	即場報名
-------------------	------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	----------	------




壁球訓練班

40518360 (CW1451)	11/2-7/3	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	12	16/1	 
40518379 (CW1470)	28/2-26/3	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	16/1	 
40518393 (CW1483)	18/2-13/3	一,三	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	160	12	4/1	 
40518418 (CW1506)	18/2-13/3	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	4/1	 


乒乓球同樂日

40518420 (CW1508)	1/2-27/2 (6/2)除外	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	1/2-27/2	即場報名
-------------------	------------------	-----	-------------	---------	----	----	----	----------	------




乒乓球訓練班

40518362 (CW1453)	12/2-14/3	二,四	7:00-9:00	香港公園體育館	6+	86	18	9/1	 
40518422 (CW1510)	26/2-28/3	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	


兒童乒乓球訓練班

40518406 (CW1495)	23/2-4/5 (20/4)除外	六	9:00-11:00	石塘咀體育館	6-13	86	24	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
-------------------	-------------------	---	------------	--------	------	----	----	-------------------------	---

網球訓練班

40518447 (CW1533)	18/2-22/3	一,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518448 (CW1534)	26/2-28/3	二,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	18/12-24/12 (8/1){29/1}	
40518449 (CW1535)	13/2-15/3	三,五	20:00-22:00	香港網球中心	8+	170	18	18/12-24/12 (8/1){29/1}	


美式桌球訓練班(第二階段)

40518410 (CW1499)	23/2-16/3	六	14:00-16:00	士美非路體育館	8+	120	6	18/1	 
40518411 (CW1500)	23/2-16/3	六	16:00-18:00	士美非路體育館	8+	120	6	18/1	 

門球同樂日

40518378 (CW1469)	14/2-28/2	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	14/2-28/2	即場報名
-------------------	-----------	---	------------	-------	----	----	----	-----------	------

普及健體運動 - 行山樂

40518452 (CW1537)	17/2	日	9:00-16:00	A4 苗三石灣烏蛟騰	6+	40	48	18/12-24/12 (8/1){30/1}	
-------------------	------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	---

香港公園清晨觀鳥匯聚

40518365 (CW1456)	13/2-27/2	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白橋集合)	不限	免費	30	13/2-27/2	即場報名
-------------------	-----------	---	------------	-------------------	----	----	----	-----------	------

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。

長期病患者西方土風舞訓練計劃

40518453 (CW1538)	1/2-22/2	五	11:00-13:00	上環體育館	14+	4	24/12	
-------------------	----------	---	-------------	-------	-----	---	-------	---

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

40518431 (CW1517)	19/2-21/3	二,四	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	16	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
40518436 (CW1522)	11/2-4/3	一,三,五	18:00-19:00	中山紀念公園游泳池	16	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
第二階段 - 長者游泳訓練班							
40518432 (CW1518)	19/2-21/3	二,四	10:00-11:00	堅尼地城游泳池	20	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
40518433 (CW1519)	18/2-11/3	一,三,五	18:00-19:00	堅尼地城游泳池	20	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
長者徒手健體訓練班							
40518375 (CW1466)	13/2-22/3 (18/2,4/3,18/3)除外	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	30	18/12-24/12 (8/1) {29/1}	✉
40518385 (CW1476)	11/2-27/3	一,三	7:00-8:00	中山紀念公園體育館	30	18/1	🖨️ ⓘ
40518386 (CW1477)	11/2-27/3	一,三	8:00-9:00	中山紀念公園體育館	30	18/1	🖨️ ⓘ
40518398 (CW1487)	12/2-28/3	二,四	7:00-8:00	石塘咀體育館	30	18/12-24/12 (8/1) {29/1}	✉
40518399 (CW1488)	12/2-28/3	二,四	8:00-9:00	石塘咀體育館	30	18/12-24/12 (8/1) {29/1}	✉
長者水中健體訓練班							
40518424 (CW1512)	18/2-20/3	一,三,五	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	30	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
長者太極訓練班							
40518419 (CW1507)	25/2-28/6 (5/4,19/4,22/4,1/5,13/5,7/6)除外	一,三,五	7:30-8:30	士美非路體育館	50	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉
活力長者計劃- 室內短墊滾球匯敘							
40518417 (CW1505)	1/2-27/2 (6/2)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	1/2-27/2	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球自習							
40518361 (CW1452)	13/2-27/2	三	8:00-10:00	香港公園體育館	18	13/2-27/2	即場報名
活力長者計劃- 乒乓球匯敘							
40518421 (CW1509)	1/2-27/2 (6/2)除外	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	1/2-27/2	即場報名
長者陸上暢遊							
40518451 (CW1536)	15/2	五	9:00-16:00	新界	90	18/12-24/12 (8/1) {30/1}	✉