






康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年4月份康樂體育活動一覽表






離島區

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									
40523620 (IS917)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	8:00-10:00	東涌北公園	16+	130	40	14/3	 
健體舞訓練班									
40523569 (IS249)	7/4-30/6 (21/4)除外	日	9:00-10:00	梅窩體育館	14+	65	20	7/3	 
40523644 (IS1401)	2/4-9/5	二,四	19:00-20:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	4/3	 
40523646 (IS1402)	2/4-9/5	二,四	20:00-21:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	4/3	 
40523657 (IS1410)	11/4-21/5	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
40523659 (IS1411)	11/4-21/5	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
康體匯紋 - 八段錦									
40523640 (IS1023)	11/4-30/5	四	19:50-21:20	海傍街體育館	8+	免費	50	11/4-30/5	即場報名
兒童舞訓練班									
40523580 (IS257)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	14:00-16:00	梅窩體育館	4-11	60	20	6/3	 
40523671 (IS1416)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	14:00-16:00	東涌文東路體育館	4-11	60	20	13/3	 
中國舞同樂日									
40524409 (IS1025)	14/4	日	13:00-15:00	長洲體育館	12+	免費	30	14/3	 
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。									
40523570 (IS250)	15/4-30/5 (22/4,13/5)除外	一,四	21:00-22:00	坪洲體育館	15+	75	20	@15/3	 
40523577 (IS255)	17/4-12/6 (22/4,1/5,13/5,27/5,10/6)除外	一,三	10:30-11:30	梅窩體育館	15+	75	20	@18/3	 
40523624 (IS1013)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/3	 
40523625 (IS1014)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/3	 
40523627 (IS1015)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	21:00-22:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/3	 
爵士舞訓練班									
40523571 (IS251)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	10:00-12:00	梅窩體育館	12+	70	30	7/3	 
40523587 (IS263)	2/4-4/6	二	15:20-17:20	坪洲體育館	12+	70	30	4/3	 
社交舞同樂日									
40523638 (IS1022)	14/4	日	19:45-22:15	海傍街體育館	14+	免費	50	14/3	 
社交舞訓練班									
40523515 (IS005)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	16:00-18:00	愉景灣社區會堂	14+	86	30	14/3	 
40523584 (IS260)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	19:00-21:00	梅窩體育館	14+	86	30	6/3	 
40523594 (IS268)	2/4-4/6	二	19:45-21:45	坪洲體育館	14+	86	30	4/3	 
40523635 (IS1021)	26/4-31/5 (1/5)除外	三,五	15:30-17:30	海傍街體育館	14+	86	20	26/3	 
康體匯紋 - 太極									
40523605 (IS861)	17/4-3/7 (1/5)除外	三	20:00-21:30	東涌逸東邨排球場	6+	免費	120	17/4-3/7	即場報名
40523607 (IS862)	27/4-6/7	六	20:00-21:30	大澳路遊樂場2號場	6+	免費	120	27/4-6/7	即場報名
40523612 (IS913)	4/4-13/6	四	19:00-20:30	東涌逸東邨排球場	6+	免費	90	4/4-13/6	即場報名
40523614 (IS914)	8/4-8/7 (22/4,13/5,1/7)除外	一	9:00-10:30	文東路公園籃球場	6+	免費	120	8/4-8/7	即場報名
40523615 (IS915)	9/4-18/6	二	20:00-21:30	達東路花園	6+	免費	120	9/4-18/6	即場報名
西方土風舞訓練班									
40523513 (IS004)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	14:00-16:00	愉景灣社區會堂	8+	45	30	14/3	 
40523673 (IS1417)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	16:00-18:00	東涌文東路體育館	8+	45	30	14/3	 
瑜伽訓練班									
40523675 (IS1418)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	14:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	85	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
正確使用健身室設施簡介會									
40523521 (IS241)	13/4	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
40523523 (IS242)	20/4	日	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
40523622 (IS1011)	14/4	日	9:00-12:00	長洲體育館	15+	免費	25	14/3	 
40523653 (IS1407)	6/4	六	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
40523678 (IS1419)	18/4	四	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
壓力處理及鬆弛技巧訓練班									
40523578 (IS256)	7/4-14/7 (21/4)除外	日	12:00-13:00	梅窩體育館	14+	80	30	7/3	 


身心伸展訓練班

40523592 (IS266)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	19:10-20:10	坪洲體育館	15+	85	24	7/3		
40523593 (IS267)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	20:10-21:10	坪洲體育館	15+	85	24	7/3		

羽毛球訓練班

40523585 (IS261)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	14:00-16:00	梅窩體育館	7+	118	24	7/3		
40523586 (IS262)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	16:00-18:00	梅窩體育館	7+	118	24	7/3		
40523656 (IS1409)	8/4-16/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	東涌文東路體育館	7+	118	24	22/2-28/2 (6/3){27/3}		



乒乓球訓練班

40523582 (IS258)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	16:15-18:15	梅窩體育館	6+	86	24	13/3		
------------------	--------------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---	---



網球訓練班

40523600 (IS763)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	9:00-11:00	長洲公園網球場	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523601 (IS764)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	11:00-13:00	長洲公園網球場	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523602 (IS765)	16/4-18/6	二	20:00-22:00	長洲公園網球場	8+	170	18	15/3		
40523603 (IS766)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	19:00-20:00	長洲公園網球場	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523617 (IS916)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	9:00-11:00	東涌富東邨網球場	8+	170	12	22/2-28/2 (6/3){27/3}		



第二階段圍棋訓練班

40523685 (IS1421)	28/4-9/6 (12/5)除外	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	6+	40	20	28/3		
-------------------	-------------------	---	-------------	----------	----	----	----	------	---	---

籃球訓練班

40523681 (IS1420)	23/4-25/6	二	19:00-21:00	東涌文東路體育館	10+	75	30	22/3		
-------------------	-----------	---	-------------	----------	-----	----	----	------	---	---

園藝講座

40523621 (IS918)	25/4	四	10:00-12:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	25/3		
------------------	------	---	-------------	-------------	----	----	----	------	---	---

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


長者健體訓練班

40523564 (IS245)	25/4-8/6	四,六	8:00-9:00	坪洲體育館	30	25/3		
40523565 (IS246)	25/4-8/6	四,六	9:00-10:00	坪洲體育館	30	25/3		
40523575 (IS253)	1/4-3/6 (8/4,22/4,1/5,13/5,27/5)除外	一,三	8:30-9:30	梅窩體育館	30	1/3		
40523576 (IS254)	1/4-3/6 (8/4,22/4,1/5,13/5,27/5)除外	一,三	9:30-10:30	梅窩體育館	30	1/3		
40523629 (IS1016)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	8:00-9:00	長洲體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523630 (IS1017)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	9:00-10:00	長洲體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523631 (IS1018)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	10:00-11:00	長洲體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523664 (IS1413)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523667 (IS1414)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		
40523668 (IS1415)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	22/2-28/2 (6/3){27/3}		





長者康體匯紓 - 太極

40523588 (IS264)	4/4-25/4	四	9:30-10:30	梅窩體育館	90	4/4-25/4	即場報名
40523589 (IS265)	6/4-27/4 (20/4)除外	六	9:30-10:30	梅窩體育館	90	6/4-27/4	即場報名
40523642 (IS1024)	27/4-15/6	六	8:15-9:15	海傍街體育館	20	27/4-15/6	即場報名

長者室內短墊滾球訓練班

40523648 (IS1404)	2/4-21/5	二	13:30-15:30	東涌文東路體育館	16	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
-------------------	----------	---	-------------	----------	----	-----------------------	---


活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40523650 (IS1405)	3/4-24/4	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	4/3		
40523652 (IS1406)	3/4-24/4	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	4/3		

長者康體匯紓 - 門球

40523623 (IS1012)	9/4-7/5	二	9:00-11:00	長洲體育館	50	9/4-7/5	即場報名
-------------------	---------	---	------------	-------	----	---------	------

長者室內門球訓練班

40523647 (IS1403)	2/4-21/5	二	10:00-12:00	東涌文東路體育館	15	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
-------------------	----------	---	-------------	----------	----	-----------------------	---

長者陸上暢遊

40523511 (IS003)	10/4	三	9:00-17:00	大埔海濱公園, 香港文化博物館	48	22/2-28/2 (6/3){27/3}	
------------------	------	---	------------	-----------------	----	-----------------------	---