

**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**

元朗區	
-----	--

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									
40519491 (YL0135-19)	15/4-3/6 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	8:00-9:00	天瑞體育館	14+	65	30	12/3	■ i
40519492 (YL0136-19)	15/4-3/6 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-10:00	天瑞體育館	14+	65	30	12/3	■ i
40519503 (YL0141-19)	16/4-23/5	二,四	18:00-19:00	天瑞體育館	14+	65	30	13/3	■ i
40519504 (YL0142-19)	16/4-23/5	二,四	19:00-20:00	天瑞體育館	14+	65	30	13/3	■ i
40519620 (YL0037-19)	4/4-14/5	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	28/2	■ i
40519621 (YL0038-19)	4/4-14/5	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	28/2	■ i
40519634 (YL0109-19)	11/4-30/5 (16/4,7/5,21/5)除外	二,四	8:00-9:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40519635 (YL0110-19)	11/4-30/5 (16/4,7/5,21/5)除外	二,四	9:00-10:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521416 (YL0015-19)	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521417 (YL0016-19)	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521418 (YL0027-19)	4/4-20/5 (2/24,13/5)除外	一,四	18:00-19:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521419 (YL0028-19)	4/4-20/5 (2/24,13/5)除外	一,四	19:00-20:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521420 (YL0029-19)	4/4-14/5	二,四	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521421 (YL0030-19)	4/4-14/5	二,四	10:00-11:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/2-26/2 (6/3)(26/3)	✉
40521453 (YL0094-19)	10/4-29/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	18:00-19:00	朗屏體育館	14+	65	30	8/3	■ i
40521454 (YL0095-19)	10/4-29/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	朗屏體育館	14+	65	30	8/3	■ i
40521467 (YL0010-19)	2/4-14/5 (2/5除外)	二及四	8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	27/2	■ i
40521468 (YL0011-19)	2/4-14/5 (2/5除外)	二及四	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	27/2	■ i
40521483 (YL0024-19)	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	天暉路體育館	14+	65	30	25/2	■ i
40521484 (YL0025-19)	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	天暉路體育館	14+	65	30	25/2	■ i
40521505 (YL0070-19)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	8:00-9:00	元朗體育館	14+	65	30	5/3	■ i
40521506 (YL0071-19)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-10:00	元朗體育館	14+	65	30	5/3	■ i
40521514 (YL0090-19)	9/4-21/5 (19/4)除外	二,五	18:00-19:00	元朗體育館	14+	65	30	4/3	■ i
40521515 (YL0091-19)	9/4-21/5 (19/4)除外	二,五	19:00-20:00	元朗體育館	14+	65	30	4/3	■ i
八段錦訓練班									
40519658 (YL0098-19)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	8+	80	30	7/3	■ i
兒童舞訓練班									
40519679 (YL0061-19)	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	14:00-16:00	天水圍體育館	4-11	60	20	1/3	■ i
40519680 (YL0062-19)	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	16:00-18:00	天水圍體育館	4-11	60	20	1/3	■ i
40521428 (YL0058-19)	7/4-9/6	日	9:00-11:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	1/3	■ i
40521429 (YL0059-19)	7/4-9/6	日	11:00-13:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	1/3	■ i
40521440 (YL0049-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	13:00-15:00	朗屏體育館	4-11	60	20	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521474 (YL0052-19)	6/4-15/6 (20/4除外)	六	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	4-11	60	20	1/3	■ i
40521487 (YL0055-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	9:00-11:00	天暉路體育館	4-11	60	20	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
中國舞訓練班									
40521441 (YL0050-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	19:00-21:00	朗屏體育館	12+	45	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
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。									
40519518 (YL0138-19)	15/4-30/5 (22/4,13/5)除外	一,四	8:00-9:00	天瑞體育館	15+	75	20	@14/3	■ i
40519519 (YL0137-19)	15/4-30/5 (22/4,13/5)除外	一,四	9:00-10:00	天瑞體育館	15+	75	20	@14/3	■ i
40519815 (YL0041-19)	4/4-20/5 (22/4,13/5)除外	一,四	9:00-10:00	天水圍體育館	15+	75	20	@25/2	■ i
40519816 (YL0042-19)	4/4-20/5 (22/4,13/5)除外	一,四	10:00-11:00	天水圍體育館	15+	75	20	@25/2	■ i
40519827 (YL0005-19)	1/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	天水圍體育館	15+	75	20	@26/2	■ i
40519828 (YL0006-19)	1/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	天水圍體育館	15+	75	20	@26/2	■ i
40521444 (YL0063-19)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@4/3	■ i
40521445 (YL0149-19)	23/4-30/5	二,四	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@15/3	■ i
40521446 (YL0150-19)	23/4-30/5	二,四	21:00-22:00	朗屏體育館	15+	75	20	@15/3	■ i

40521447 (YL0159-19)	29/4-14/6 (13/5,7/6)除外	一,五	19:00-20:00	朗屏體育館	15+	75	20	@18/3	■ i
40521448 (YL0160-19)	29/4-14/6 (13/5,7/6)除外	一,五	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@18/3	■ i
40521488 (YL0067-19)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@5/3	■ i
40521491 (YL0085-19)	9/4-21/5 (19/4)除外	二,五	21:00-22:00	天暉路體育館	15+	75	20	@6/3	■ i
40521492 (YL0084-19)	9/4-21/5 (19/4)除外	二,五	20:00-21:00	天暉路體育館	15+	75	20	@6/3	■ i
40521507 (YL0072-19)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	8:00-9:00	元朗體育館	15+	75	25	@6/3	■ i
40521508 (YL0073-19)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-10:00	元朗體育館	15+	75	25	@6/3	■ i
40521509 (YL0074-19)	8/4-23/5 (2/2,4/13/5)除外	一,四	8:00-9:00	元朗體育館	15+	75	25	@7/3	■ i
40521510 (YL0075-19)	8/4-23/5 (2/2,4/13/5)除外	一,四	9:00-10:00	元朗體育館	15+	75	25	@7/3	■ i

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。

40519530 (YL0139-19)	15/4-30/5 (2/2,4/13/5)除外	一,四	7:00-8:00	天瑞體育館	60+	免費	20	@20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
----------------------	-----------------------------	-----	-----------	-------	-----	----	----	------------------------	---

體操訓練班

40519612 (YL0088-19)	9/4-11/6	二	19:00-21:00	天瑞體育館	6+	54	20	7/3	■ i
----------------------	----------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	-----

水中健體訓練班

40521469 (YL0021-19)	3/4-29/5 (5/4,19/4 &1/5除外)	三及五	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521470 (YL0106-19)	11/4-4/6 (23/4 及14/5除外)	二及四	13:00-14:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉

爵士舞訓練班

40519538 (YL0143-19)	16/4-18/6	二	20:00-22:00	天瑞體育館	12+	70	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521475 (YL0053-19)	6/4-15/6 (20/4除外)	六	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	12+	70	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉

兒童柔道訓練班

40521442 (YL0051-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	17:00-19:00	朗屏體育館	6-11	65	30	4/3	■ i
----------------------	-------------------	---	-------------	-------	------	----	----	-----	-----

柔道訓練班

40519549 (YL0157-19)	28/4-7/7 (12/5)除外	日	14:00-16:00	天瑞體育館	6+	65	30	15/3	■ i
40519810 (YL0117-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	65	20	11/3	■ i

社交舞訓練班

40519616 (YL0119-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	19:00-21:00	天瑞體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521456 (YL0105-19)	11/4-13/6	四	18:00-20:00	朗屏體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521457 (YL0113-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	20:00-22:00	朗屏體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521477 (YL108-19)	11/4-13/6	四	19:00-21:00	屏山天水圍體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521493 (YL0086-19)	9/4-11/6	二	18:00-20:00	天暉路體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521522 (YL0124-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	9:00-11:00	元朗體育館	14+	86	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉

簡易太極班

40521427 (YL0048-19)	6/4-29/6 (20/4)除外	六	8:00-9:00	鳳琴街體育館	6+	54	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
----------------------	-------------------	---	-----------	--------	----	----	----	----------------------	---

太極劍訓練班

40521499 (YL0014-19)	2/4-23/7	二、四、六	7:00-8:00	天水圍公園五人足球場	6+	60	40	25/2	■ i
----------------------	----------	-------	-----------	------------	----	----	----	------	-----

西方土風舞訓練班

40521494 (YL0087-19)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	天暉路體育館	8+	45	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉
40521519 (YL0104-19)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	20:00-22:00	元朗體育館	8+	45	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	✉

兒童武術訓練班

40519571 (YL0158-19)	28/4-30/6 (12/5)除外	日	16:00-18:00	天瑞體育館	6-9	86	20	15/3	■ i
----------------------	--------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------	-----

瑜伽訓練班

40519575 (YL0140-19)	15/4-8/7 (22/4,13/5,1/7)除外	一	10:00-12:00	天瑞體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40519892 (YL0007-19)	1/4-17/6 (22/4,13/5)除外	一	11:00-13:00	天水圍體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40519896 (YL0043-19)	4/4-6/6	四	20:00-22:00	天水圍體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521415 (YL0002-19)	1/4-17/6 (22/4,13/5)除外	一	13:00-15:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521434 (YL0112-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	19:00-21:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521450 (YL0065-19)	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	13:00-15:00	朗屏體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521451 (YL0066-19)	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	15:00-17:00	朗屏體育館	15+	85	30	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉

正確使用健身室設施簡介會

40521443 (YL0060-19)	7/4	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521496 (YL0133-19)	14/4	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521523 (YL0127-19)	13/4	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521587 (YL0156-19)	28/4	日	9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521964 (YL0134-19)	14/4	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉

羽毛球訓練班

40519579 (YL0097-19)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	19:00-21:00	天瑞體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40519644 (YL0040-19)	4/4-9/5 (22/4)除外	一,四	9:00-11:00	天水圍體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40519651 (YL0039-19)	4/4-7/5	二,四	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521422 (YL0031-19)	4/4-9/5 (22/4)除外	一,四	19:00-21:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉
40521426 (YL0047-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	✉

40521478 (YL0115-19)	12/4-28/6 (19/4及7/6除外)	五	20:00-22:00	屏山天水圍體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	
40521495 (YL0116-19)	12/4-17/5 (19/4)除外	二,五	19:00-21:00	天暉路體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	
40521516 (YL0092-19)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	元朗體育館	7+	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	

青少年羽毛球訓練班

40519583 (YL0154-19)	27/4-20/7 (4/5,18/5,13/7)除外	六	16:00-18:00	天瑞體育館	7-17	118	24	20/2-26/2 (6/3){26/3}	
----------------------	--------------------------------	---	-------------	-------	------	-----	----	-----------------------	--

壁球訓練班

40519859 (YL0126-19)	13/4-8/6 (20/4)除外	六	17:00-19:00	天水圍體育館	7+	160	12	13/3	
40519863 (YL0144-19)	16/4-9/5	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	12	13/3	
40519871 (YL0101-19)	10/4-10/5 (19/4,1/5)除外	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	12	8/3	
40521431 (YL0080-19)	9/4-2/5	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521449 (YL0064-19)	8/4-6/5 (22/4)除外	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	4/3	

乒乓球訓練班

40519881 (YL0056-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	天水圍體育館	6+	86	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40519885 (YL0089-19)	9/4-9/5	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521423 (YL0032-19)	4/4-9/5 (22/4)除外	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521424 (YL0033-19)	4/4-6/6	四	9:00-11:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521452 (YL0082-19)	9/4-14/5 (19/4)除外	二,五	16:00-18:00	朗屏體育館	6+	86	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521472 (YL0023-19)	3/4-15/5 (5/4, 19/4 & 1/5除外)	三及五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521485 (YL0036-19)	4/4-9/5 (22/4)除外	一,四	14:00-16:00	天暉路體育館	6+	86	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521513 (YL0078-19)	8/4-16/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	元朗體育館	6+	86	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521518 (YL0103-19)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	16:00-18:00	元朗體育館	6+	86	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	

網球訓練班

40521425 (YL0034-19)	4/4-9/5 (22/4)除外	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521432 (YL0081-19)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	西菁街網球場	8+	170	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521459 (YL0114-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521460 (YL0132-19)	14/4-30/6 (12/5,16/6)除外	日	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521461 (YL0145-19)	17/4-26/6 (1/5)除外	三	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521501 (YL0121-19)	12/4-17/5	二、五	20:00-22:00	天水圍公園	8+	170	12	27/2-5/3 (13/3){2/4}	

籃球訓練班

40521486 (YL0054-19)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	14:00-16:00	天暉路體育館	10+	75	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
----------------------	-------------------	---	-------------	--------	-----	----	----	----------------------	--

成人籃球訓練班

40521430 (YL0079-19)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	天水圍公園(5人足球場)	18+	40	20	8/3	
----------------------	----------	---	-------------	--------------	-----	----	----	-----	--

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。

40519841 (YL0099-19)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40519842 (YL0100-19)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40521436 (YL0017-19)	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40521437 (YL0018-19)	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40521481 (YL0012-19)	2/4-30/4 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	天暉路體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40521482 (YL0013-19)	2/4-30/4 (20/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	
40521489 (YL0068-19)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@20/2-26/2 (6/3) {26/3}	

長者水中健體訓練班

40521471 (YL0022-19)	3/4-29/5 (5/4,19/4 & 1/5除外)	三及五	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521476 (YL0107-19)	11/4-4/6 (23/4 & 14/5除外)	二及四	14:00-15:00	屏山天水圍游泳池	24	27/2-5/3 (13/3){2/4}	

長者社交舞訓練班

40519855 (YL0120-19)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	14:00-16:00	天水圍體育館	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521433 (YL0093-19)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	10:00-12:00	鳳琴街體育館	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521455 (YL0096-19)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	10:00-12:00	朗屏體育館	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521473 (YL0035-19)	4/4-13/6 (2/5除外)	四	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	
40521490 (YL0069-19)	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	10:00-12:00	天暉路體育館	30	27/2-5/3 (13/3){2/4}	

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40521439 (YL0020-19)	3/4-24/4	三	15:00-16:00	朗屏體育館	30	27/2	
40521464 (YL0003-19)	1/4-29/4 (22/4除外)	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	26/2	
40521465 (YL0004-19)	1/4-29/4 (22/4除外)	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	26/2	
40521520 (YL0122-19)	12/4-10/5 (19/4除外)	五	9:00-10:00	元朗體育館	18	12/3	
40521521 (YL0123-19)	12/4-10/5 (19/4除外)	五	10:00-11:00	元朗體育館	18	12/3	
40519775 (YL0146-19)	17/4-15/5 (1/5)除外	三	9:00-10:00	天水圍體育館	30	14/3	
40519784 (YL0147-19)	17/4-15/5 (1/5)除外	三	10:00-11:00	天水圍體育館	30	14/3	
活力長者計劃 - 羽毛球同樂							
40521511 (YL0076-19)	8/4-6/5 (22/4除外)	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	5/3	
40521512 (YL0077-19)	8/4-6/5 (22/4除外)	一	10:00-11:00	元朗體育館	30	5/3	
40519690 (YL0152-19)	26/4-17/5	五	9:00-10:00	天水圍體育館	30	18/3	
40519691 (YL0153-19)	26/4-17/5	五	10:00-11:00	天水圍體育館	30	18/3	
活力長者計劃 - 門球同樂							
40521500 (YL0026-19)	3/4-24/4	三、五	7:00-9:00	天水圍公園	20	28/2	
40521525 (YL0044-19)	4/4-18/4	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	27/2	
長者室內短墊滾球訓練班							
40521517 (YL0102-19)	10/4-5/6 (1/5)除外	三	11:00-13:00	元朗體育館	16	7/3	
長者陸上暢遊*							
40521458 (YL0083-19)	4/4	四	9:00-17:00	南蓮園池, 鯉魚門, 青衣 觀景台	48	27/2-5/3 (13/3){2/4}	