


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

荃灣區

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


成人胸泳訓練班(第一階段)

40523698	1/4-29/4 (5/4,19/4,22/4)除外	一,三,五	20:00-21:00	城門谷游泳池	18+	100	16	15/2-19/2 (26/2){19/3}	
----------	-------------------------------	-------	-------------	--------	-----	-----	----	------------------------	---




健體舞訓練班

40522904	2/4-9/5	二,四	18:00-19:00	荃景圍體育館	14+	65	20	22/3	 
40522905	2/4-9/5	二,四	19:00-20:00	荃景圍體育館	14+	65	20	22/3	 
40522906	9/4-16/5	二,四	19:00-20:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	22/3	 
40522907	9/4-16/5	二,四	20:00-21:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	22/3	 
40522908	4/4-21/5 (23/4,14/5)除外	二,四	9:00-10:00	蕙荃體育館	14+	65	20	22/3	 
40522909	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	19:00-20:00	蕙荃體育館	14+	65	20	22/3	 
40522910	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	20:00-21:00	蕙荃體育館	14+	65	20	22/3	 
40522911	1/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	15:00-16:00	楊屋道體育館	14+	65	25	22/3	 
40522912	1/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	16:00-17:00	楊屋道體育館	14+	65	25	22/3	 

午間舞紮-中國舞同樂

40523606	2/4	二	10:00-13:00	蕙荃體育館	14+	20	20	18/3	 
----------	-----	---	-------------	-------	-----	----	----	------	---

中國舞訓練班

40523596	23/4-25/6	二	11:00-13:00	荃灣體育館	12+	45	20	27/3	 
40523598	3/4-15/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	11:00-13:00	蕙荃體育館	12+	45	20	27/3	 
40523604	4/4-6/6	四	19:00-21:00	楊屋道體育館	12+	45	25	27/3	 

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。

40523634	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	12:00-13:00	荃灣體育館	15+	75	30	@21/3	 
40523637	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	13:00-14:00	荃灣體育館	15+	75	30	@21/3	 
40523641	11/4-21/5	二,四	19:00-20:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 
40523645	11/4-21/5	二,四	20:00-21:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 
40523649	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@21/3	 
40523655	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@21/3	 
40523658	4/4-21/5 (23/4,14/5)除外	二,四	11:00-12:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@21/3	 
40523662	4/4-21/5 (23/4,14/5)除外	二,四	12:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@21/3	 
40523666	11/4-21/5	二,四	9:00-10:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 
40523669	11/4-21/5	二,四	10:00-11:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 
40523672	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	14:00-15:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 
40523676	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	15:00-16:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@21/3	 





柔道訓練班

40523682	7/4-7/7 (21/4,28/4,12/5,9/6)除外	日	16:00-18:00	蕙荃體育館	6+	65	20	18/3	 
----------	-----------------------------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	---

現代舞訓練班

40523684	9/4-16/5 (23/4,14/5)除外	二,四	11:00-13:00	蕙荃體育館	12+	70	20	18/3	 
----------	---------------------------	-----	-------------	-------	-----	----	----	------	---

午間舞紮-社交舞同樂

40523609	26/4	五	14:00-17:00	荃景圍體育館	14+	20	30	25/3	 
40523613	8/4	一	13:00-16:00	蕙荃體育館	14+	20	30	25/3	 

社交舞訓練班

40523689	3/4-15/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	11:00-13:00	荃景圍體育館	14+	86	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}	
40523690	15/4-23/5 (22/4,13/5)除外	一,四	15:00-17:00	蕙荃體育館	14+	86	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}	
40523691	27/4-29/6	六	11:00-13:00	楊屋道體育館	14+	86	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}	

太極訓練班



40523699	10/4-12/8 (19/4,22/4,1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	城門谷公園	6+	60	70	11/3	 
40523700	10/4-12/8 (19/4,22/4,1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	荃灣天后廟花園	6+	60	40	15/2-19/2 (26/2){19/3}	

40523711	11/4-1/8 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	深井臨時遊樂場	6+	60	40	11/3		
40523713	10/4-12/8 (19/4,22/4,1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	沙咀道遊樂場	6+	60	40	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523715	11/4-1/8 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	城門谷運動場	6+	60	40	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523717	9/4-30/7 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	梨木樹邨二座前平台	6+	60	40	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523729	24/4-21/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	荃景圍遊樂場	6+	60	60	15/2-19/2 (26/2){19/3}		



簡易太極班

40523737	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	荃景圍體育館	6+	54	30	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523743	11/4-23/5 (20/4)除外	四,六	9:00-10:00	荃灣西約體育館	6+	54	30	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523748	6/4-29/6 (20/4)除外	六	8:00-9:00	蕙荃體育館	6+	54	30	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523755	7/4-30/6 (21/4)除外	日	9:00-10:00	楊屋道體育館	6+	54	30	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523760	10/4-29/5 (19/4,26/4,1/5)除外	三,五	18:00-19:00	楊屋道體育館	6+	54	30	15/2-19/2 (26/2){19/3}		





太極劍訓練班

40523724	23/4-10/8	二,四,六	7:00-8:00	荃灣西約體育館	6+	60	70	15/2-19/2 (26/2){19/3}		
40523768	11/4-1/8 (20/4)除外	二,四,六	6:45-7:45	沙咀道遊樂場	6+	60	40	15/2-19/2 (26/2){19/3}		

瑜珈訓練班

40523810	9/4-9/5	二,四	13:00-15:00	荃景圍體育館	15+	85	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40523817	3/4-12/6 (1/5)除外	三	14:00-16:00	蕙荃體育館	15+	85	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}		


正確使用健身室設施簡介會

40522921	13/4	六	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522922	21/4	日	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522923	14/4	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522924	28/4	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	22/2-26/2 (5/3){26/3}		


壓力處理與鬆弛技巧訓練班

40523697	12/4-26/7 (19/4,7/6)除外	五	9:00-10:00	蕙荃體育館	14+	80	30	14/3		
----------	------------------------	---	------------	-------	-----	----	----	------	---	---

身心伸展訓練班

40523807	30/4-9/7 (2/7)除外	二	12:00-14:00	楊屋道體育館	15+	85	30	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
----------	------------------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---	--

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40522913	28/4	日	10:00-11:00	荃灣西約體育館	7+	免費	24	8/3		
40522914	28/4	日	11:00-12:00	荃灣西約體育館	7+	免費	24	8/3		
40522915	28/4	日	12:00-13:00	荃灣西約體育館	7+	免費	24	8/3		


羽毛球訓練班

40522916	2/4-2/5	二,四	19:00-21:00	荃景圍體育館	7+	118	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522917	8/4-16/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	荃灣體育館	7+	118	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522918	12/4-24/5 (19/4,1/5,8/5)除外	三,五	10:00-12:00	荃灣西約體育館	7+	118	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522919	11/4-21/5 (23/4,14/5)除外	二,四	12:00-14:00	蕙荃體育館	7+	118	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40522920	7/4-16/6 (21/4)除外	日	10:00-12:00	楊屋道體育館	7+	118	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		

壁球訓練班

40523696	13/4-8/6 (20/4)除外	六	9:00-11:00	蕙荃體育館	7+	160	12	15/3		
----------	-------------------	---	------------	-------	----	-----	----	------	---	---

乒乓球訓練班

40523788	16/4-28/5 (23/4,7/5,14/5)除外	二,四	12:00-14:00	荃灣西約體育館	6+	86	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40523790	16/4-23/5 (23/4,14/5)除外	二,四	10:00-12:00	蕙荃體育館	6+	86	24	22/2-26/2 (5/3){26/3}		

網球訓練班

40523771	2/4-2/5	二,四	8:00-10:00	城門谷公園	8+	170	12	15/3		
40523775	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	19:00-21:00	沙咀道遊樂場	8+	170	12	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40523778	7/4-23/6 (21/4, 12/5)除外	日	9:00-11:00	城門谷公園	8+	170	12	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40523782	9/4-9/5	二,四	19:00-21:00	荃景圍遊樂場	8+	170	18	22/2-26/2 (5/3){26/3}		
40523785	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	19:00-21:00	荃灣海濱公園	8+	170	12	22/2-26/2 (5/3){26/3}		

排球訓練班

40523792	26/4-5/7 (7/6)除外	五	19:00-21:00	荃灣西約體育館	10+	70	30	12/3		
----------	------------------	---	-------------	---------	-----	----	----	------	---	---

運動攀登同樂日

40523692	14/4	日	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/3		
40523693	14/4	日	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/3		
40523694	27/4	六	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/3		
40523695	27/4	六	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/3		

荃灣公園綠化講座

40523679	28/4	日	15:00-17:00	荃灣公園	不限	免費	40	28/4	即場報名	
----------	------	---	-------------	------	----	----	----	------	------	--

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

長者游泳訓練班(第一階段)

40522896	1/4-29/4 (5/4,19/4,22/4)除外	一,三,五	19:00-20:00	城門谷游泳池	16	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	
----------	-------------------------------	-------	-------------	--------	----	----------------------------	---

長者八段錦訓練班

40522893	3/4-22/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	17:00-18:00	荃灣西約體育館	15	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
40522894	4/4-21/5 (23/4,14/5)除外	二,四	10:00-11:00	蕙荃體育館	30	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉

長者健體訓練班

40522895	4/4-28/5 (23/4,14/5)除外	二,四	8:00-9:00	蕙荃體育館	20	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
----------	---------------------------	-----	-----------	-------	----	----------------------------	---

長者社交舞同樂日

40522892	9/4	二	9:00-12:00	荃景圍體育館	30	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
----------	-----	---	------------	--------	----	----------------------------	---

活力長者計劃-乒乓球天地

40522885	12/4-10/5	三,五	10:00-12:00	荃灣體育館	60	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
40522886	3/4-26/4 (5/4,19/4)除外	三,五	8:00-9:45	荃灣西約體育館	60	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
40522888	2/4-30/4 (23/4)除外	二,四	8:00-9:45	蕙荃體育館	60	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉

活力長者計劃-羽毛球天地

40522889	2/4-30/4	二,四	8:00-9:45	荃景圍體育館	30	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
40522890	3/4-26/4 (5/4,19/4)除外	三,五	8:00-9:45	蕙荃體育館	30	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉
40522891	2/4-30/4	二,四	9:00-10:45	楊屋道體育館	30	15/2-19/2 (26/2) {19/3}	✉