

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

沙田區

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									
40524938 (ST0001)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	19:30-21:30	沙田運動場	16+	130	40	1/3	 
健體舞訓練班									
40524939 (ST0002)	9/4-23/5 (23/4,14/5)除外	二,四	9:00-10:00	恆安體育館	14+	65	20	4/3	 
40524940 (ST0003)	9/4-23/5 (23/4,14/5)除外	二,四	10:00-11:00	恆安體育館	14+	65	20	4/3	 
40524941 (ST0004)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	19:00-20:00	恆安體育館	14+	65	20	5/3	 
40524942 (ST0005)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	20:00-21:00	恆安體育館	14+	65	20	5/3	 
40524943 (ST0006)	11/4-28/5 (23/4,14/5)除外	二,四	9:00-10:00	顯徑體育館	14+	65	20	6/3	 
40524944 (ST0007)	11/4-28/5 (23/4,14/5)除外	二,四	10:00-11:00	顯徑體育館	14+	65	20	6/3	 
40524945 (ST0008)	11/4-21/5	二,四	19:00-20:00	顯徑體育館	14+	65	20	7/3	 
40524946 (ST0009)	11/4-21/5	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	14+	65	20	7/3	 
40524947 (ST0010)	8/4-31/5 (19/4,22/4,13/5,17/5)除外	一,五	19:00-20:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524948 (ST0011)	8/4-31/5 (19/4,22/4,13/5,17/5)除外	一,五	20:00-21:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524949 (ST0012)	10/4-31/5 (19/4,1/5,15/5,17/5)除外	三,五	14:00-15:00	馬鞍山體育館	14+	65	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524950 (ST0013)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	美林體育館	14+	65	30	11/3	 
40524951 (ST0014)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	美林體育館	14+	65	30	11/3	 
40524952 (ST0015)	9/4-16/5	二,四	9:00-10:00	美林體育館	14+	65	30	8/3	 
40524953 (ST0016)	9/4-16/5	二,四	10:00-11:00	美林體育館	14+	65	30	8/3	 
40524954 (ST0017)	9/4-16/5	二,四	14:00-15:00	美林體育館	14+	65	30	12/3	 
40524955 (ST0018)	9/4-16/5	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	14+	65	20	4/3	 
40524956 (ST0019)	9/4-16/5	二,四	9:00-10:00	源禾路體育館	14+	65	20	4/3	 
40524957 (ST0020)	9/4-16/5	二,四	10:00-11:00	源禾路體育館	14+	65	20	4/3	 
40524958 (ST0021)	9/4-16/5	二,四	13:00-14:00	源禾路體育館	14+	65	20	6/3	 
40524959 (ST0022)	9/4-16/5	二,四	14:00-15:00	源禾路體育館	14+	65	20	6/3	 
40524960 (ST0023)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	源禾路體育館	14+	65	20	5/3	 
40524961 (ST0024)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	10:00-11:00	源禾路體育館	14+	65	20	5/3	 
40524962 (ST0025)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	19:00-20:00	源禾路體育館	14+	65	25	7/3	 
40524963 (ST0026)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	20:00-21:00	源禾路體育館	14+	65	25	7/3	 
八段錦訓練班									
40524964 (ST0027)	2/4-21/5 (11/4,14/5,16/5)除外	二,四	15:00-16:00	馬鞍山體育館	8+	80	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524965 (ST0028)	2/4-21/5 (11/4,14/5,16/5)除外	二,四	16:00-17:00	馬鞍山體育館	8+	80	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
兒童舞訓練班									
40524967 (ST0030)	7/4-30/6 (21/4,12/5,19/5)除外	日	14:00-16:00	馬鞍山體育館	4-6	60	20	1/3	 
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，直至同年一月份的最後一天。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。									
40524968 (ST0031)	1/4-8/5 (5/4,8/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	20	@11/3	 
40524969 (ST0032)	1/4-6/5 (5/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	恆安體育館	15+	75	20	@13/3	 
40524970 (ST0033)	1/4-6/5 (5/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	18:00-19:00	恆安體育館	15+	75	20	@13/3	 
40524971 (ST0034)	2/4-2/5 (20/4,23/4)除外	二,四,六	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	20	@12/3	 
40524972 (ST0035)	9/4-7/5 (20/4)除外	二,四,六	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	20	@15/3	 
40524973 (ST0036)	9/4-7/5 (20/4)除外	二,四,六	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	20	@15/3	 
40524974 (ST0037)	9/4-16/5	二,四	20:00-21:00	顯徑體育館	15+	75	10	@20/3	 
40524975 (ST0038)	9/4-16/5	二,四	21:00-22:00	顯徑體育館	15+	75	10	@20/3	 
40524976 (ST0039)	2/4-9/5	二,四	9:00-10:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@14/3	 
40524977 (ST0040)	2/4-9/5	二,四	10:00-11:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@14/3	 
40524978 (ST0041)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	13:00-14:00	馬鞍山體育館	15+	75	20	@20/3	
40524979 (ST0042)	15/4-20/5 (19/4,22/4,1/5,13/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	美林體育館	15+	75	30	@18/3	 
40524980 (ST0043)	15/4-20/5 (19/4,22/4,1/5,13/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	美林體育館	15+	75	30	@18/3	 

40524981 (ST0044)	16/4-14/5 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	美林體育館	15+	75	30	@ 19/3	  
40524982 (ST0045)	16/4-14/5 (20/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	美林體育館	15+	75	30	@ 19/3	  
40524983 (ST0046)	16/4-14/5 (20/4)除外	二,四,六	10:00-11:00	美林體育館	15+	75	30	@ 19/3	  
40524984 (ST0047)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	8:00-9:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@ 13/3	  
40524985 (ST0048)	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-10:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@ 13/3	  
40524986 (ST0049)	9/4-28/5 (18/4,2/5,16/5)除外	二,四	9:00-10:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@ 14/3	  
40524987 (ST0050)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	16:00-17:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@ 15/3	  

爵士舞訓練班

40524989 (ST0052)	8/4-22/5 (22/4,1/5,13/5,15/5)除外	一,三	15:00-17:00	馬鞍山體育館	12+	70	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
-------------------	------------------------------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------------------------	---

社交舞訓練班

40524990 (ST0053)	4/4-27/6 (11/4,16/5,6/6)除外	四	11:00-13:00	馬鞍山體育館	14+	86	26	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524991 (ST0054)	6/4-29/6 (13/4,20/4,18/5)除外	六	15:00-17:00	馬鞍山體育館	14+	86	26	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524992 (ST0055)	17/4-31/5 (19/4,1/5,15/5,17/5)除外	三,五	9:00-11:00	馬鞍山體育館	14+	86	26	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524993 (ST0056)	16/4-16/5	二,四	20:00-22:00	美林體育館	14+	86	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40524994 (ST0057)	4/4-6/6	四	21:00-23:00	沙田大會堂	14+	86	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

中級社交舞訓練班

40524995 (ST0058)	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	20:00-22:00	沙田大會堂	14+	86	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
-------------------	---------------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------------------------	---

太極拳訓練班

40524996 (ST0059)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	頌安邨小型足球場	6+	60	50	5/3	 
40524997 (ST0060)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	利安邨排球場	6+	60	50	7/3	 
40524998 (ST0061)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	禾輦邨商場平台	6+	60	50	4/3	 
40524999 (ST0062)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	廣源邨停車場頂籃球場	6+	60	40	6/3	 
40525000 (ST0063)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:45-7:45	馬鞍山遊樂場	6+	60	40	12/3	 
40525002 (ST0065)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山體育館對出廣場	6+	60	50	19/3	 
40525003 (ST0066)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	沙田大會堂平台(近大會堂方向)	6+	60	50	14/3	 
40525004 (ST0067)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(A)	6+	60	40	5/3	 
40525005 (ST0068)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(B)	6+	60	50	7/3	 
40525006 (ST0069)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	新田圍邨商場平台	6+	60	40	21/3	 
40525007 (ST0070)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	廣源邨停車場頂籃球場	6+	60	40	14/3	 
40525008 (ST0071)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	顯田遊樂場	6+	60	50	12/3	 
40525009 (ST0072)	2/4-6/8 (11,13,20/4,14,16,18/5,2/7)除外	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山體育館	6+	60	30	11/3	 
40525010 (ST0073)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:45-7:45	美林邨籃球場(近佛教黃允攸中學)	6+	60	50	21/3	 
40525011 (ST0074)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	鞍誠街花園	6+	60	50	19/3	 
40525012 (ST0075)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	鞍誠街花園	6+	60	50	13/3	 
40525013 (ST0076)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	19:30-20:30	沙田公園	6+	60	50	15/3	 
40525014 (ST0077)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:45-7:45	沙田大會堂平台(近圖書館方向)	6+	60	50	26/3	 
40525015 (ST0078)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	小瀝源路遊樂場	6+	60	50	26/3	 
40525016 (ST0079)	1/4-5/8 (5,19,22/4,1,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	穗禾苑小型足球場	6+	60	40	12/3	 

簡易太極班

40525017 (ST0080)	7/4-30/6 (21/4)除外	日	8:00-9:00	鞍祿街公園	6+	54	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525018 (ST0081)	6/4-29/6 (20/4)除外	六	16:00-17:00	沙田公園(日影廊)	6+	54	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

太極劍訓練班

40525019 (ST0082)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:45-7:45	錦英苑籃球場	6+	60	40	18/3	 
40525020 (ST0083)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:45-7:45	美林邨籃球場(近佛教黃允攸中學)	6+	60	40	20/3	 
40525021 (ST0084)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	沙田大會堂平台	6+	60	50	22/3	 
40525022 (ST0085)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(A)	6+	60	40	11/3	 

40525023 (ST0086)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	新田園邨商場平台	6+	60	40	8/3		
40525024 (ST0087)	2/4-12/9	二,四	7:00-8:00	顯徑遊樂場	6+	60	50	6/3		
40525025 (ST0088)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山運動場	6+	60	50	4/3		
40525026 (ST0089)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	穗禾苑小型足球場	6+	60	50	15/3		
40525027 (ST0090)	2/4-23/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	新翠邨小型足球場(B)	6+	60	40	13/3		

瑜伽訓練班

40525028 (ST0091)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	9:00-11:00	恆安體育館	15+	85	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525029 (ST0092)	16/4-18/6	二	15:00-17:00	顯徑體育館	15+	85	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525030 (ST0093)	7/4-30/6 (21/4,12/5,19/5)除外	日	10:00-12:00	馬鞍山體育館	15+	85	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525031 (ST0094)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	10:00-12:00	美林體育館	15+	85	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525032 (ST0095)	9/4-11/6	二	19:00-21:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525033 (ST0096)	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	12:00-14:00	源禾路體育館	15+	85	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

正確使用健身室設施簡介會

40525034 (ST0097)	7/4	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	20	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525036 (ST0099)	13/4	六	14:00-17:00	馬鞍山體育館	15+	免費	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525037 (ST0100)	7/4	日	9:00-12:00	美林體育館	15+	免費	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525038 (ST0101)	27/4	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

健步行簡介會

40524988 (ST0051)	14/4	日	8:30-10:30	沙田公園	6+	免費	30	1/3		
-------------------	------	---	------------	------	----	----	----	-----	---	---

身心伸展訓練班

40524966 (ST0029)	26/4-19/7 (7/6)除外	五	14:00-15:00	沙田賽馬會公眾壁球場	15+	85	20	1/3		
-------------------	-------------------	---	-------------	------------	-----	----	----	-----	---	---

羽毛球訓練班

40525042 (ST0105)	8/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-21:00	顯徑體育館 (非備空調)	7+	118	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525043 (ST0106)	8/4-16/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	顯徑體育館 (非備空調)	7+	118	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525044 (ST0107)	9/4-21/5 (19/4,23/4,14/5)除外	二,五	9:00-11:00	顯徑體育館 (非備空調)	7+	118	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525045 (ST0108)	6/4-13/7 (13/4,20/4,18/5,1/6,22/6)除外	六	8:00-10:00	馬鞍山體育館	7+	118	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525046 (ST0109)	9/4-21/5 (11/4,14/5,16/5)除外	二,四	19:00-21:00	馬鞍山體育館	7+	118	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525048 (ST0111)	16/4-16/5	二,四	19:00-21:00	美林體育館	7+	118	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525049 (ST0112)	17/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-11:00	美林體育館	7+	118	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525050 (ST0113)	9/4-14/5 (19/4)除外	二,五	19:00-21:00	源禾路體育館	7+	118	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

兒童小型網球訓練班

40525051 (ST0114)	28/4-7/7	日	14:00-16:00	美林體育館	6-12	70	16	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
-------------------	----------	---	-------------	-------	------	----	----	------------------------	---

壁球訓練班

40525052 (ST0115)	9/4-2/5	二,四	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	8	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525053 (ST0116)	13/4-8/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	顯徑體育館	7+	160	8	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525054 (ST0117)	25/4-23/5 (13/5)除外	一,四	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525055 (ST0118)	27/4-15/6	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

少年壁球訓練班

40525056 (ST0119)	27/4-15/6	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7-17	160	8	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
-------------------	-----------	---	-------------	------------	------	-----	---	------------------------	---

乒乓球訓練班

40525057 (ST0120)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	恆安體育館(非備空調)	6+	86	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525058 (ST0121)	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	10:00-12:00	顯徑體育館(非備空調)	6+	86	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525059 (ST0122)	8/4-27/5 (12/4,19/4,22/4,13/5,17/5)除外	一,五	19:00-21:00	馬鞍山體育館	14+	86	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525060 (ST0123)	10/4-29/5 (12/4,19/4,1/5,15/5,17/5)除外	三,五	9:00-11:00	馬鞍山體育館	14+	86	24	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

網球訓練班

40525061 (ST0124)	9/4-14/5 (19/4)除外	二,五	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525062 (ST0125)	8/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-11:00	馬鞍山遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525063 (ST0126)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525064 (ST0127)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	14:00-16:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525065 (ST0128)	11/4-14/5	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525066 (ST0129)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	16:00-18:00	曾大屋遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525067 (ST0130)	11/4-20/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	曾大屋遊樂場	8+	170	12	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525068 (ST0131)	2/4-2/5	二,四	9:00-11:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525069 (ST0132)	8/4-20/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	9:00-11:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

美式桌球訓練班第一階段

40525070 (ST0133)	27/4-18/5	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525071 (ST0134)	27/4-18/5	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525072 (ST0135)	28/4-19/5	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
40525073 (ST0136)	28/4-19/5	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	6	17/2-21/2 (28/2){22/3}	

社區園圃計劃

40525074 (ST0137)	27/4-24/8	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	車公廟路遊樂場社區園圃	12+	400	30	17/2-21/2 (28/2){22/3}	
-------------------	-----------	---------------	------------	-------------	-----	-----	----	------------------------	---

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

長者中國舞訓練班

40525076 (ST0139)	9/4-25/6 (23/4,14/5)除外	二	8:00-10:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525077 (ST0140)	9/4-25/6 (23/4,14/5)除外	二	10:00-12:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525078 (ST0141)	16/4-16/5	二,四	15:00-17:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525079 (ST0142)	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-10:00	源禾路體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525080 (ST0143)	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	10:00-12:00	源禾路體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉

長者徒手健體訓練班

40525081 (ST0144)	1/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	15:00-16:00	恆安體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525082 (ST0145)	1/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	16:00-17:00	恆安體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525083 (ST0146)	10/4-31/5 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525084 (ST0147)	10/4-31/5 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525085 (ST0148)	9/4-23/5	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525086 (ST0149)	9/4-23/5	二,四	8:00-9:00	源禾路體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525087 (ST0150)	9/4-23/5	二,四	10:00-11:00	源禾路體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉

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。

40525088 (ST0151)	1/4-8/5 (5/4,8/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525089 (ST0152)	2/4-2/5 (20/4,23/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525090 (ST0153)	9/4-16/5	二,四	15:00-16:00	美林體育館	30	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525091 (ST0154)	16/4-14/5 (20/4)除外	二,四,六	9:00-10:00	美林體育館	30	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525092 (ST0155)	9/4-28/5 (18/4,2/5,16/5)除外	二,四	8:00-9:00	圓洲角體育館	30	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525093 (ST0156)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	15:00-16:00	圓洲角體育館	30	@18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉

長者社交舞訓練班

40525096 (ST0159)	17/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
40525097 (ST0160)	17/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	10:00-12:00	顯徑體育館	20	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉

長者太極訓練班

40525098 (ST0161)	10/4-5/6 (12/4,19/4,1/5,15/5,17/5)除外	三,五	7:00-8:00	馬鞍山體育館	30	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
-------------------	---	-----	-----------	--------	----	-----------------------	---

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40525099 (ST0162)	1/4-29/4 (22/4)除外	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	1/4-29/4	即場報名
-------------------	----------------------	-----	------------	--------	----	----------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40525100 (ST0163)	3/4-26/4 (5/4,19/4)除外	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	24	3/4-26/4	即場報名
40525101 (ST0164)	2/4-30/4	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	48	2/4-30/4	即場報名
40525102 (ST0165)	18/4-25/4	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	18/4-25/4	即場報名
40525103 (ST0166)	2/4-30/4	二,四	8:00-10:00	美林體育館	16	2/4-30/4	即場報名
40525106 (ST0169)	1/4-29/4 (22/4)除外	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	16	1/4-29/4	即場報名

長者門球同樂日

40525109 (ST0172)	1/4	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	30	1/4	即場報名
-------------------	-----	---	-------------	-------------	----	-----	------

長者門球訓練班

40525110 (ST0173)	2/4-2/5 (4/4,11/4)除外	二,四	9:00-11:00	馬鞍山體育館	30	18/2-22/2 (1/3){25/3}	✉
-------------------	-------------------------	-----	------------	--------	----	-----------------------	---