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

東區

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									
40522389 (EN0008)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	14:00-15:00	小西灣體育館	14+	65	30	7/3	
40522390 (EN0009)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	15:00-16:00	小西灣體育館	14+	65	30	7/3	
40522397 (EN0015)	2/4-16/5 (23/4,14/5)除外	二,四	7:00-8:00	柴灣體育館	14+	65	20	25/2	
40522401 (EN0019)	2/4-16/5 (23/4,14/5)除外	二,四	8:00-9:00	柴灣體育館	14+	65	20	25/2	
40522405 (EN0023)	2/4-9/5	二,四	19:00-20:00	柴灣體育館	14+	65	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522407 (EN0025)	2/4-9/5	二,四	20:00-21:00	柴灣體育館	14+	65	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522409 (EN0027)	3/4-15/5 (5,15,19,22/4,1,6,13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	渣華道體育館	14+	65	30	26/2	
40522410 (EN0028)	3/4-15/5 (5,15,19,22/4,1,6,13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	渣華道體育館	14+	65	30	26/2	
40522411 (EN0029)	3/4-15/5 (5,15,19,22/4,1,6,13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	渣華道體育館	14+	65	30	26/2	
40522412 (EN0030)	3/4-15/5 (5,15,19,22/4,1,6,13/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	渣華道體育館	14+	65	30	26/2	
40522414 (EN0031)	3/4-15/5 (5,15,19,22/4,1,6,13/5)除外	一,三,五	11:00-12:00	渣華道體育館	14+	65	30	26/2	
40522415 (EN0032)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	14:00-15:00	渣華道體育館	14+	65	30	7/3	
40522416 (EN0033)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	15:00-16:00	渣華道體育館	14+	65	30	7/3	
40522417 (EN0034)	9/4-16/5	二,四	12:00-13:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/3	
40522418 (EN0035)	9/4-16/5	二,四	13:00-14:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/3	
40522419 (EN0036)	9/4-16/5	二,四	19:00-20:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/3	
40522420 (EN0037)	9/4-16/5	二,四	20:00-21:00	渣華道體育館	14+	65	30	8/3	
40522526 (EN0051)	8/4-27/5 (19/4,22/4,13/5)除外	一,五	18:00-19:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	7/3	
40522527 (EN0052)	8/4-27/5 (19/4,22/4,13/5)除外	一,五	19:00-20:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	7/3	
40522528 (EN0053)	1/4-15/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	21/2	
40522529 (EN0054)	1/4-15/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	21/2	
40522530 (EN0055)	1/4-15/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	21/2	
40522531 (EN0056)	1/4-15/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	21/2	
40522532 (EN0057)	1/4-15/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	11:00-12:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	21/2	
40522533 (EN0058)	4/4-14/5	二,四	15:00-16:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	27/2	
40522534 (EN0059)	4/4-14/5	二,四	16:00-17:00	鰂魚涌體育館	14+	65	30	27/2	
40523013 (EN0097)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	7/3	
40523015 (EN0098)	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	7/3	
40523018 (EN0099)	11/4-21/5	二,四	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	7/3	
40523020 (EN0100)	11/4-21/5	二,四	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	7/3	
40523249 (EN0134)	2/4-9/5	二,四	15:00-16:00	港島東體育館	14+	65	30	25/2	
40523268 (EN0135)	2/4-9/5	二,四	16:00-17:00	港島東體育館	14+	65	30	25/2	
八段錦訓練班									
40523077 (EN0106)	29/4-29/5 (1/5,13/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	25/3	
兒童舞訓練班									
40522388 (EN0007)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	17:00-19:00	小西灣體育館	4-11	60	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522512 (EN0039)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	9:00-11:00	渣華道體育館	4-11	60	20	4/3	
40523050 (EN0101)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	9:00-11:00	港島東體育館	4-6	60	20	7/3	
中國舞訓練班									
40522537 (EN0062)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	16:00-18:00	鰂魚涌體育館	12+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522542 (EN0063)	28/4-7/7 (12/5)除外	日	20:00-22:00	鰂魚涌體育館	12+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40523350 (EN0137)	9/4-14/5 (19/4)除外	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	12+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40523360 (EN0138)	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	19:00-21:00	港島東體育館	12+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	

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。

40522544 (EN0065)	3/4-17/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@27/2	
40522546 (EN0066)	3/4-17/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@27/2	
40522547 (EN0067)	3/4-17/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@27/2	
40522548 (EN0068)	3/4-17/5 (5,10,19,22,24/4,1,8,13/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@27/2	
40522549 (EN0069)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@4/3	
40522550 (EN0070)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@4/3	
40522551 (EN0071)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@4/3	
40522552 (EN0072)	16/4-23/5	二,四	14:00-15:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@14/3	
40522553 (EN0073)	16/4-23/5	二,四	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@14/3	
40522554 (EN0074)	9/4-16/5	二,四	18:00-19:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@5/3	
40522555 (EN0075)	9/4-16/5	二,四	19:00-20:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@5/3	
40522556 (EN0076)	9/4-16/5	二,四	20:00-21:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@5/3	
40522557 (EN0077)	9/4-16/5	二,四	21:00-22:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@5/3	
40522558 (EN0078)	13/4-11/5 (20/4)除外	二,四,六	9:00-10:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@12/3	
40522559 (EN0079)	13/4-11/5 (20/4)除外	二,四,六	10:00-11:00	鯽魚涌體育館	15+	75	30	@12/3	
爵士舞訓練班									
40522514 (EN0041)	1/4-8/5 (22/4,1/5)除外	一,三	20:00-22:00	渣華道體育館	12+	70	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40523052 (EN0102)	8/4-20/5 (22/4,2/5,13/5)除外	一,四	9:00-11:00	港島東體育館	12+	70	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
現代舞訓練班									
40522515 (EN0042)	16/4-16/5	二,四	10:00-12:00	渣華道體育館	12+	70	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
社交舞訓練班									
40522391 (EN0010)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	小西灣體育館	14+	86	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522519 (EN0045)	9/4-11/6	二	20:00-22:00	渣華道體育館	14+	86	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522520 (EN0046)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	20:00-22:00	渣華道體育館	14+	86	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522560 (EN0080)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	20:00-22:00	鯽魚涌體育館	14+	86	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40523772 (EN0145)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	15:00-17:00	西灣河體育館	14+	86	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
太極訓練班									
40523090 (EN0108)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	60	40	21/3	
40523106 (EN0110)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	愛秩序灣遊樂場	6+	60	70	21/3	
40523112 (EN0111)	13/4-3/8 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	耀東邨停車場籃球場	6+	60	70	11/3	
40523143 (EN0117)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	6:30-7:30	鯽魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	70	21/3	
40523146 (EN0118)	4/4-25/7 (20/4)除外	二,四,六	20:00-21:00	鯽魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	70	4/3	
40523147 (EN0119)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	20:00-21:00	鯽魚涌公園(太極花園 - 近太古城中心第四期)	6+	60	70	21/3	
40523183 (EN0128)	16/4-6/8 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	漁灣社區會堂側空地	6+	60	50	11/3	
40523194 (EN0129)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	20:00-21:00	小西灣村瑞泰樓側羽毛球場	6+	60	40	21/3	
40523196 (EN0131)	13/4-3/8 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	健康邨遊樂場	6+	60	70	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
太極劍訓練班									
40523083 (EN0107)	13/4-3/8 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	60	40	11/3	
40523127 (EN0112)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	耀東邨停車場籃球場	6+	60	40	26/3	
40523138 (EN0116)	4/4-25/7 (20/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	鯽魚涌公園(近鯉景灣入口)	6+	60	40	1/3	
40523195 (EN0130)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣公園1及2號籃球場	6+	60	50	26/3	
40523197 (EN0132)	29/4-26/8 (1/5,13/5,7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	健康邨遊樂場	6+	60	40	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
西方土風舞訓練班									
40522523 (EN0048)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	19:00-21:00	渣華道體育館	14+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522543 (EN0064)	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	15:00-17:00	鯽魚涌體育館	14+	45	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
瑜伽訓練班									
40522524 (EN0049)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	8:00-10:00	渣華道體育館	15+	85	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522525 (EN0050)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	13:00-15:00	渣華道體育館	15+	85	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522567 (EN0085)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	18:00-20:00	鯽魚涌體育館	15+	85	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
正確使用健身室設施簡介會									
40522535 (EN0060)	6/4	六	14:30-17:30	鯽魚涌體育館	15+	免費	25	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
40522536 (EN0061)	14/4	日	10:30-13:30	鯽魚涌體育館	15+	免費	25	19/2-25/2 (5/3){26/3}	
小領袖計劃									
40522516 (EN0043)	8/4-15/5 (19/4,22/4,1/5,13/5)除外	一,三,五	16:00-17:00	渣華道體育館	4-9	54	15	1/3	
40522517 (EN0044)	8/4-15/5 (19/4,22/4,1/5,13/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	渣華道體育館	4-9	54	15	1/3	
健步行簡介會									
40523128 (EN0114)	13/4	六	9:30-11:30	鯽魚涌公園(鯉景灣入口)	15+	免費	40	11/3	

身心伸展訓練班

40522392 (EN0011)	11/4-27/6	四	13:00-14:00	小西灣體育館	15+	85	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40522394 (EN0012)	11/4-27/6	四	14:00-15:00	小西灣體育館	15+	85	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40522561 (EN0081)	11/4-27/6	四	18:00-19:00	鰂魚涌體育館	15+	85	24	7/3	🖳 i
40522562 (EN0082)	11/4-27/6	四	19:00-20:00	鰂魚涌體育館	15+	85	24	7/3	🖳 i
40522563 (EN0083)	9/4-16/5	二,四	9:00-10:00	鰂魚涌體育館	15+	85	24	5/3	🖳 i
40522564 (EN0084)	9/4-16/5	二,四	10:00-11:00	鰂魚涌體育館	15+	85	24	5/3	🖳 i

羽毛球訓練班

40522387 (EN0006)	8/4-20/5 (19/4,22/4,13/5)除外	一,五	19:00-21:00	小西灣體育館	7+	118	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40522423 (EN0038)	2/4-10/5 (5/4,19/4)除外	二,五	18:00-20:00	渣華道體育館	7+	118	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523320 (EN0136)	10/4-24/5 (17/4,19/4,1/5,15/5)除外	三,五	9:00-11:00	港島東體育館	7+	118	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉

室內草地滾球訓練班

40523379 (EN0140)	8/4-6/5 (22/4)除外	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523381 (EN0141)	8/4-6/5 (22/4)除外	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523389 (EN0142)	16/4-14/5 (19/4)除外	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523409 (EN0143)	16/4-14/5 (19/4)除外	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉

壁球訓練班

40522398 (EN0016)	3/4-8/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	19:00-21:00	柴灣體育館	7+	160	8	1/3	🖳 i
40522522 (EN0047)	25/4-21/5	二,四	9:00-11:00	渣華道體育館	18+	160	12	20/3	🖳 i

乒乓球訓練班

40522381 (EN0003)	11/4-14/5	二,四	16:00-18:00	小西灣體育館	6+	86	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40522568 (EN0086)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	15:00-17:00	鰂魚涌體育館	6-13	86	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40522569 (EN0087)	25/4-28/5	二,四	18:00-20:00	鰂魚涌體育館	14+	86	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40524208 (EN0147)	10/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	18:00-20:00	西灣河體育館	10+	86	24	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉

網球訓練班

40523149 (EN0120)	3/4-15/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	9:00-11:00	鰂魚涌公園	8+	170	18	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523152 (EN0121)	24/4-3/7 (1/5)除外	三	18:00-20:00	鰂魚涌公園	8+	170	18	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523169 (EN0122)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	10:00-12:00	鰂魚涌公園	8+	170	18	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523180 (EN0127)	12/4-17/5 (19/4)除外	二,五	19:00-21:00	柴灣公園網球場	8+	170	18	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉

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
長者康體匯敘 - 八段錦							
40522402 (EN0020)	3/4-24/4	三	8:00-10:00	柴灣體育館	55	3/4-24/4	即場報名
長者中國舞訓練班							
40522399 (EN0017)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	11:00-13:00	柴灣體育館	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
外展計劃-長者清晨徒手健體							
40523178 (EN0126)	1/4-29/4 (5/4,19/4,22/4)除外	一,三,五	7:30-9:30	柴灣公園	50	1/4-29/4	即場報名
外展計劃長者體能測試及活力圖展							
40523175 (EN0125)	13/4	六	8:00-10:00	柴灣公園	150	13/4	即場報名
長者康體滙敘-清晨徒手健體							
40523133 (EN0115)	7/4-26/5 (21/4)除外	日	7:00-9:00	鰂魚涌公園(太極花園 - 近太古城中心第四期)	50	7/4-26/5	即場報名
40523173 (EN0124)	7/4-26/5 (21/4,12/5)除外	日	7:30-9:30	柴灣公園	50	7/4-26/5	即場報名
長者健體訓練班							
40523008 (EN0092)	9/4-11/5 (20/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	鰂魚涌體育館	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523010 (EN0093)	9/4-11/5 (20/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	鰂魚涌體育館	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
長者普及體操訓練班							
40522513 (EN0040)	9/4-9/5	二,四	14:00-16:00	渣華道體育館	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40523378 (EN0139)	1/4-29/4 (5/4,19/4,22/4)除外	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	20	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
長者康體匯敘 - 社交舞							
40522385 (EN0005)	12/4-26/4 (19/4)除外	五	8:00-10:00	小西灣體育館	30	12/4-26/4	即場報名
40522404 (EN0022)	2/4-30/4 (23/4)除外	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	2/4-30/4	即場報名
長者社交舞同樂日							
40523769 (EN0144)	11/4	四	10:00-12:00	西灣河體育館	100	11/4	即場報名
長者社交舞訓練班							
40523062 (EN0103)	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	13:00-15:00	港島東體育館	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40524207 (EN0146)	10/4-19/6 (1/5)除外	三	9:00-11:00	西灣河體育館	30	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉

長者簡易太極訓練班							
40522408 (EN0026)	1/4-8/5 (5/4,8/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	60	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
40524209 (EN0094)	9/4-28/5 (19/4,23/4,14/5)除外	二,五	7:00-8:00	西灣河體育館	60	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
長者康體匯敘 - 羽毛球							
40522400 (EN0018)	2/4-30/4 (23/4)除外	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	2/4-30/4	即場報名
長者乒乓球同樂日							
40523000 (EN0088)	12/4	五	7:00-8:00	鰂魚涌體育館	20	12/4	即場報名
40523004 (EN0089)	12/4	五	8:00-9:00	鰂魚涌體育館	20	12/4	即場報名
40523006 (EN0090)	26/4	五	7:00-8:00	鰂魚涌體育館	20	26/4	即場報名
40523007 (EN0091)	26/4	五	8:00-9:00	鰂魚涌體育館	20	26/4	即場報名
長者康體匯敘 - 乒乓球							
40522384 (EN0004)	4/4-25/4	四	8:00-10:00	小西灣體育館	30	4/4-25/4	即場報名
40522406 (EN0024)	4/4-25/4	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	4/4-25/4	即場報名
長者康體匯敘 - 門球							
40522403 (EN0021)	12/4-26/4 (19/4)除外	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	12/4-26/4	即場報名
長者日營							
40523170 (EN0123)	16/4	二	9:00-17:00	鯉魚門公園	98	19/2-25/2 (5/3){26/3}	✉
長者體能測試							
40523099 (EN0109)	6/4-27/4 (20/4)除外	六	8:00-10:00	百福道交通安全城(近健康邨遊樂場)	150	6/4-27/4	即場報名