

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年5月份康樂體育活動一覽表

南區

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									
40528478 (SN0387)	20/5-29/7 (1/7)除外	一	19:00-21:00	香港仔運動場	16+	130	40	11/4	 
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40525297 (SN0121)	9/5-11/6	二,四	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525298 (SN0122)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525299 (SN0123)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525300 (SN0124)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40525292 (SN0117)	9/5-11/6	二,四	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525293 (SN0118)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40525301 (SN0125)	9/5-11/6	二,四	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525302 (SN0126)	9/5-11/6	二,四	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40525295 (SN0119)	9/5-11/6	二,四	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
青少年及成人背泳訓練班									
40525290 (SN0116)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
青少年及成人蝶泳訓練班									
40525296 (SN0120)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
健體舞訓練班									
40528053 (SN0319)	22/5-26/6 (27/5,7/6,10/6,24/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	23/4	 
40528054 (SN0320)	22/5-26/6 (27/5,7/6,10/6,24/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	23/4	 
40528055 (SN0321)	22/5-26/6 (27/5,7/6,10/6,24/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	23/4	 
40528056 (SN0322)	14/5-8/6	二,四,六	9:00-10:00	香港仔體育館	14+	65	30	15/4	 
40528057 (SN0323)	14/5-8/6	二,四,六	10:00-11:00	香港仔體育館	14+	65	30	15/4	 
40528058 (SN0324)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	18:00-19:00	香港仔體育館	14+	65	30	30/4	 
40528059 (SN0325)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	19:00-20:00	香港仔體育館	14+	65	30	30/4	 
40528060 (SN0326)	17/5-14/6 (7/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	赤柱體育館	14+	65	12	16/4	 
40528061 (SN0327)	17/5-14/6 (7/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	赤柱體育館	14+	65	12	16/4	 
八段錦訓練班									
40528128 (SN0339)	8/5-24/7	三	9:00-10:00	赤柱體育館	8+	80	30	1/4	 
40528129 (SN0340)	8/5-24/7	三	10:00-11:00	赤柱體育館	8+	80	30	1/4	 
40528130 (SN0341)	31/5-23/8 (7/6)除外	五	9:00-10:00	赤柱體育館	8+	80	30	29/4	 
40528131 (SN0342)	31/5-23/8 (7/6)除外	五	10:00-11:00	赤柱體育館	8+	80	30	29/4	 
運動體適能測試									
40528493 (SN0400)	19/5	日	14:00-17:00	漁光道體育館	不限	免費	300	19/5	即場報名
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。									
40528152 (SN0352)	9/5-18/6	二,四	7:00-8:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/4	 
40528153 (SN0353)	9/5-18/6	二,四	8:00-9:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/4	 
40528155 (SN0354)	9/5-18/6	二,四	9:00-10:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/4	 
40528156 (SN0355)	29/5-10/7 (1/7)除外	一,三	18:00-19:00	香港仔體育館	15+	75	30	@10/4	 
40528157 (SN0356)	29/5-10/7 (1/7)除外	一,三	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	30	@10/4	 
40528158 (SN0357)	29/5-10/7 (1/7)除外	一,三	20:00-21:00	香港仔體育館	15+	75	30	@10/4	 
40528160 (SN0358)	2/5-18/6 (14/5,11/6)除外	二,四	20:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@9/4	 
水中健體訓練班									
40525303 (SN0127)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525304 (SN0128)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525305 (SN0129)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525306 (SN0130)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525307 (SN0131)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525310 (SN0132)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
40525311 (SN0133)	30/5-16/7	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	2/4-8/4 (11/4){30/4}	
社交舞訓練班									
40528494 (SN0401)	14/5-13/6	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528495 (SN0402)	24/5-28/6 (7/6)除外	三,五	16:00-18:00	香港仔體育館	14+	86	30	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

40528496 (SN0403)	7/5-9/7	二	15:00-17:00	赤柱體育館	14+	86	30	12/4	 
40528497 (SN0404)	31/5-5/7 (7/6)除外	三,五	20:00-22:00	赤柱體育館	14+	86	30	12/4	 

清晨太極訓練班

40528487 (SN0395)	15/5-6/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港仔海濱公園(近隧道)	6+	60	30	11/4	 
40528489 (SN0396)	15/5-6/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港仔海濱公園(近隧道)	6+	60	60	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528490 (SN0397)	30/5-19/9 (14/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	60	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528491 (SN0399)	30/5-19/9 (14/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	華清樓籃球場	6+	60	60	17/4	 
40528492 (SN0398)	4/5-22/8	二,四,六	7:30-8:30	上碧瑤灣遊樂場	6+	60	40	17/4	 

簡易太極班

40528503 (SN0410)	18/5-3/8	六	9:00-10:00	赤柱體育館	6+	54	30	24/4	 
40528504 (SN0411)	18/5-3/8	六	10:00-11:00	赤柱體育館	6+	54	30	24/4	 
40528507 (SN0412)	19/5-11/8 (4/8)除外	日	8:00-9:00	漁光道體育館	6+	54	30	24/4	 
40528509 (SN0413)	19/5-11/8 (4/8)除外	日	9:00-10:00	漁光道體育館	6+	54	30	24/4	 

黃昏太極訓練班

40528148 (SN0349)	15/5-6/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	18:00-19:00	香港仔海濱公園(太極練習區)	6+	60	30	9/4	 
40528150 (SN0350)	9/5-24/10 (1/10)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	60	8/4	 
40528151 (SN0351)	30/5-19/9 (14/9)除外	二,四,六	18:00-19:00	華富邨華康樓側	6+	60	40	8/4	 

清晨太極劍訓練班

40528484 (SN0393)	24/5-18/9 (7/6,1/7,13/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	石排灣邨(近碧月樓平台)	6+	60	40	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528485 (SN0394)	4/5-22/8	二,四,六	8:30-9:30	上碧瑤灣遊樂場	6+	60	40	17/4	 

瑜伽訓練班

40528518 (SN0417)	21/5-20/6	二,四	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	15+	85	30	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
-------------------	-----------	-----	------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

正確使用健身室設施簡介會

40528134 (SN0345)	11/5	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	25	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528135 (SN0346)	14/5	二	19:00-22:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	25	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

身心伸展訓練班

40528132 (SN0343)	7/5-23/7	二	20:00-21:00	鴨脷洲體育館	15+	85	24	3/4	 
40528133 (SN0344)	7/5-23/7	二	21:00-22:00	鴨脷洲體育館	15+	85	24	3/4	 

羽毛球訓練班

40528062 (SN0328)	2/5-6/6 (14/5)除外	二,四	14:00-16:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528063 (SN0329)	3/5-4/6	二,五	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528064 (SN0330)	3/5-5/6	三,五	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528065 (SN0331)	6/5-22/7 (13/5,1/7)除外	一	18:00-20:00	香港仔體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528067 (SN0332)	24/5-28/6 (7/6)除外	三,五	14:00-16:00	香港仔體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528068 (SN0333)	30/5-4/7 (2/7)除外	二,四	9:00-11:00	香港仔體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528093 (SN0334)	18/5-20/7	六	11:00-13:00	赤柱體育館	18+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528109 (SN0335)	10/5-19/7 (7/6)除外	五	18:00-20:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528123 (SN0336)	15/5-17/7	三	15:00-17:00	漁光道體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528126 (SN0337)	16/5-18/7	四	19:00-21:00	漁光道體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528127 (SN0338)	20/5-29/7 (1/7)除外	一	18:00-20:00	漁光道體育館	7+	118	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

室內草地滾球展覽日(學界)

40528473 (SN0382)	1/5	三	12:00-14:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	60	1/5	即場報名
-------------------	-----	---	-------------	--------	----	----	----	-----	------

室內草地滾球推廣日(學界)

40528474 (SN0383)	1/5	三	12:00-13:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	4/4	 
40528475 (SN0384)	1/5	三	13:00-14:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	4/4	 

室內草地滾球訓練班

40528476 (SN0385)	11/5-29/6	六	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528477 (SN0386)	15/5-10/6	一,三	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

壁球訓練班

40528498 (SN0405)	6/5-8/7 (13/5,1/7)除外	一	18:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528499 (SN0406)	19/5-7/7	日	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528500 (SN0407)	24/5-21/6 (7/6)除外	三,五	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

乒乓球訓練班

40528501 (SN0408)	5/5-14/7 (12/5)除外	日	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	6+	86	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
-------------------	-------------------	---	-------------	--------	----	----	----	-----------------------	---

成人乒乓球訓練班

40528502 (SN0409)	18/5-20/7	六	20:00-22:00	鴨脷洲體育館	14+	86	24	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

兒童及青年網球訓練班

40528516 (SN0416)	4/5-6/7	六	14:00-16:00	香港仔網球及壁球中心	8-17	170	18	1/4	 
-------------------	---------	---	-------------	------------	------	-----	----	-----	---

網球訓練班

40528511 (SN0414)	2/5-4/6	二,四	8:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	27/3-31/3 (4/4){25/4}	
40528513 (SN0415)	14/5-18/6 (7/6)除外	二,五	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	27/3-31/3 (4/4){25/4}	

康體匯敘－青少年足球同樂

40528483 (SN0392)	17/5-31/5	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	150	17/5-31/5	即場報名
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-------	----	-----	-----------	------

社區園圃計劃

40528146 (SN0347)	4/5-31/8	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	鴨脷洲海濱長廊	12+	400	50	27/3-31/3 (8/4){25/4}	
40528147 (SN0348)	4/5-31/8	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	海洋公園道社區園圃	12+	400	35	27/3-31/3 (8/4){25/4}	

殘疾人士活動編號 (班 號) (費用全免)	日期	星期	時間	地 點	年 齡 名 額	報 名/投 表 日 期 (抽籤日期) {公開後補日期}	報 名 方 式
-----------------------------	----	----	----	-----	---------	-----------------------------------	------------

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法（詳情請參閱報名須知內的報名方式）

殘疾人士可於任何分區康樂事務辦事處或設有康體通服務的康體場地，或以郵遞報名。每名參加者可帶同一名同行照料者出席，報名費用全免。有關同行照料者的安排如下：

訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。

其他活動：同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額；報名後獲發「活動參加證」，並須於出席活動時出示該證。

智障人士游泳訓練計劃								
40525334 (SN0143)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	16:00-17:00	包玉剛游泳池	不限	3	22/3	
40525335 (SN0144)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	17:00-18:00	包玉剛游泳池	不限	3	22/3	
肢體傷殘人士水中健體訓練班								
40525313 (SN0134)	23/5-16/7	二,四	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	2	22/3	

肢體傷殘人士水中健體訓練班								
40525313 (SN0134)	23/5-16/7	二,四	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	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
----------------------------------	----	----	----	-----	-----	-----------------------------------	------------

長者游泳訓練班-第一階段							
40525314 (SN0135)	9/5-11/6	二,四	7:00-8:00	包玉剛游泳池	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525315 (SN0136)	9/5-11/6	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525316 (SN0137)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525317 (SN0138)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	16	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
長者游泳訓練班-第二階段							
40525330 (SN0139)	9/5-11/6	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525331 (SN0140)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525332 (SN0141)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑
40525333 (SN0142)	24/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	20	2/4-8/4 (11/4){30/4}	☑

長者康體匯敘-八段錦同樂							
40528479 (SN0388)	16/5-4/7	四	9:00-11:00	漁光道體育館	20	16/5-4/7	即場報名
40528480 (SN0389)	16/5-4/7	四	9:00-11:00	漁光道體育館	20	16/5-4/7	即場報名
40528481 (SN0390)	21/5-16/7 (2/7)除外	二	9:00-11:00	漁光道體育館	20	21/5-16/7	即場報名
40528482 (SN0391)	21/5-16/7 (2/7)除外	二	9:00-11:00	漁光道體育館	20	21/5-16/7	即場報名

長者徒手健體訓練班							
40528164 (SN0359)	2/5-18/6	二,四	7:00-8:00	香港仔體育館	25	27/3-31/3 (4/4){25/4}	☑
40528165 (SN0360)	2/5-18/6	二,四	8:00-9:00	香港仔體育館	25	27/3-31/3 (4/4){25/4}	☑
40528166 (SN0361)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	赤柱體育館	30	27/3-31/3 (4/4){25/4}	☑
40528167 (SN0362)	3/5-5/6 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	赤柱體育館	30	27/3-31/3 (4/4){25/4}	☑

活力長者計劃-乒乓球同樂							
40528188 (SN0374)	2/5-30/5 (13/5,14/5,27/5)除外	一,二,四	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	2/5-30/5	即場報名
40528463 (SN0375)	3/5-31/5	三,五	12:00-14:00	鴨脷洲體育館	4	3/5-31/5	即場報名
40528467 (SN0376)	3/5-31/5	五	9:00-11:00	香港仔體育館	8	3/5-31/5	即場報名
40528468 (SN0377)	3/5-31/5 (13/5)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	6	3/5-31/5	即場報名
40528469 (SN0378)	2/5-30/5 (16/5)除外	四	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	2/5-30/5	即場報名
40528470 (SN0379)	7/5-28/5 (14/5)除外	二	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	7/5-28/5	即場報名

活力長者計劃-網球同樂							
40528471 (SN0380)	8/5-29/5	三	7:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	4	8/5-29/5	即場報名

活力長者計劃-美式桌球同樂							
40528176 (SN0366)	2/5-30/5 (13/5)除外	一,四	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	2/5-30/5	即場報名
40528178 (SN0367)	3/5-31/5	三,五	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	3/5-31/5	即場報名
40528179 (SN0368)	7/5-28/5	二	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	7/5-28/5	即場報名
40528181 (SN0369)	2/5-30/5 (7/5,21/5)除外	二,四	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	4	2/5-30/5	即場報名
40528183 (SN0370)	3/5-31/5 (13/5)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	4	3/5-31/5	即場報名
40528184 (SN0371)	3/5-31/5 (13/5)除外	一,三,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	4	3/5-31/5	即場報名

活力長者計劃-門球同樂							
40523916 (SN0065)	3/5-31/5	五	11:00-13:00	鴨脷洲體育館	10	3/5-31/5	即場報名
40528185 (SN0372)	8/5-29/5 (15/5)除外	三	9:00-11:00	黃竹坑體育館	10	8/5-29/5	即場報名

