

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

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
長跑訓練班									
40524412 (YL0234-19)	25/5-27/7	六	9:00-11:00	天水圍運動場	16+	130	40	25/4	 
兒童第一階段捷泳訓練班									
40522278 (YL0193-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	19:30-20:30	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	1/4	 
兒童第一階段胸泳訓練班									
40521862 (YL0169-19)	2/5-23/5	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池	5-8	100	16	1/4	 
少年第一階段胸泳訓練班									
40521797 (YL0187-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池	9-12	100	16	1/4	 
40522016 (YL0191-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	16	1/4	 
成人第一階段捷泳訓練班									
40521831 (YL0170-19)	2/5-23/5	二,四,六	9:00-10:00	元朗游泳池	18+	100	16	2/4	 
40521832 (YL0171-19)	2/5-23/5	二,四,六	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	16	2/4	 
40522060 (YL0192-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:30-19:30	天水圍游泳池(訓練池)	18+	100	16	2/4	 
成人第一階段胸泳訓練班									
40521823 (YL0186-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池	18+	100	16	2/4	 
40522051 (YL0190-19)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	20:30-21:30	天水圍游泳池(訓練池)	18+	100	16	2/4	 
健體舞訓練班									
40519622 (YL0228-19)	23/5-2/7	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	23/4	 
40519623 (YL0229-19)	23/5-2/7	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	23/4	 
40524024 (YL0246-19)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524025 (YL0247-19)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524026 (YL0167-19)	2/5-13/6 (14/5)除外	二,四	8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30	1/4	 
40524028 (YL0168-19)	2/5-13/6 (14/5)除外	二,四	9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30	1/4	 
40524029 (YL0225-19)	23/5-2/7	二,四	8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	17/4	 
40524031 (YL0226-19)	23/5-2/7	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	17/4	 
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。									
40519829 (YL0239-19)	29/5-10/7 (1/7)除外	一,三	19:00-20:00	天水圍體育館	15+	75	20	@29/4	 
40519830 (YL0240-19)	29/5-10/7 (1/7)除外	一,三	20:00-21:00	天水圍體育館	15+	75	20	@29/4	 
40524051 (YL0219-19)	20/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@17/4	 
40524052 (YL0220-19)	20/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@17/4	 
爵士舞訓練班									
40524406 (YL0183-19)	6/5-22/7 (13/5,1/7)除外	一	20:00-22:00	朗屏體育館	12+	70	30	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
柔道訓練班									
40524407 (YL0195-19)	7/5-9/7	二	18:00-20:00	朗屏體育館	6+	65	30	4/4	 
太極訓練班									
40524435 (YL0232-19)	25/5-17/9 (8/6,14/9)除外	二,四,六	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	60	40	24/4	 
40524436 (YL0233-19)	25/5-17/9 (8/6,14/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	上村公園足球場	6+	60	40	24/4	 
40524439 (YL0207-19)	15/5-6/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園	6+	60	40	11/4	 
40524444 (YL0208-19)	15/5-6/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園3號籃球場	6+	60	40	11/4	 
40524446 (YL0211-19)	17/5-9/9 (7/6,1/7)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗大球場	6+	60	40	16/4	 
40527155	25/5-17/9 (8/6,14/9)除外	二,四,六	7:30-8:30	龍園1區 - 太極園	6+	60	40	24/4	 
太極劍訓練班									
40524434 (YL0205-19)	9/5-27/8	二,四,六	7:00-8:00	元朗大球場	6+	60	40	8/4	 
正確使用健身室設施簡介會									
40524046 (YL0181-19)	5/5 (FIS:18/5/219)	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524047 (YL0217-19)	19/5	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524048 (YL0212-19)	18/5	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40519588 (YL0182-19)	5/5	日	9:00-12:00	天瑞體育館	14+	免費	25	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40519665 (YL0218-19)	19/5	日	9:00-12:00	天水圍體育館	14+	免費	25	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
身心伸展訓練班									
40524043 (YL0175-19)	3/5-18/6 (14/5,7/6)除外	二,五	10:00-11:00	朗屏體育館	15+	85	24	3/4	 
40524044 (YL0176-19)	3/5-18/6 (14/5,7/6)除外	二,五	11:00-12:00	朗屏體育館	15+	85	24	3/4	 

羽毛球訓練班

40519645 (YL0235-19)	27/5-27/6	一,四	9:00-11:00	天水圍體育館	7+	65	24	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40519652 (YL0230-19)	23/5-25/6	二,四	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	118	24	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524041 (YL0242-19)	30/5-4/7 (1/7)除外	一,四	19:00-21:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	20/3-26/3 (3/4){24/4}	

元朗區親子同樂計劃 - 小型網球同樂日

40524464 (YL0214-19)	18/5	六	12:00-13:00	鳳琴街體育館	6+	免費	16	15/4	
40524466 (YL0215-19)	18/5	六	13:00-14:00	鳳琴街體育館	6+	免費	16	15/4	
40524467 (YL0216-19)	18/5	六	14:00-15:00	鳳琴街體育館	6+	免費	16	15/4	

壁球訓練班

40519864 (YL0245-19)	30/5-25/6	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	12	29/4	
40519872 (YL0241-19)	29/5-26/6 (7/6)除外	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	12	29/4	
40524415 (YL0223-19)	23/5-18/6	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524416 (YL0206-19)	11/5-29/6	六	15:30-17:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	10/4	
40524418 (YL0224-19)	23/5-17/6	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	23/4	

乒乓球訓練班

40519886 (YL0237-19)	28/5-27/6	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	18	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524430 (YL0243-19)	30/5-4/7 (1/7)除外	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524431 (YL0231-19)	24/5-28/6 (7/6)除外	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524432 (YL0227-19)	23/5-24/6	一,四	14:00-16:00	天暉路體育館	6+	86	18	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524433 (YL0236-19)	27/5-27/6	一,四	19:00-21:00	元朗體育館	6+	86	18	20/3-26/3 (3/4){24/4}	

網球訓練班

40524449 (YL0244-19)	30/5-4/7 (1/7)除外	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524458 (YL0222-19)	20/5-19/6	一,三	19:00-21:00	天水圍公園	8+	170	12	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40524461 (YL0250-19)	31/5-5/7 (7/6)除外	二,五	20:00-22:00	天水圍公園	8+	170	12	20/3-26/3 (3/4){24/4}	

普及體育推廣計劃 - 門球同樂日

40524414 (YL0213-19)	18/5	六	9:00-11:00	元朗公園	6+	免費	40	15/4	
----------------------	------	---	------------	------	----	----	----	------	--

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。

長期病患者健體舞訓練計劃(CP programme)

40524050 (YL0164-19)	4/5-25/5	六	10:00-12:00	元朗體育館	18+	4	15/3	
----------------------	----------	---	-------------	-------	-----	---	------	--

精神病康復者器械健體訓練計劃(CP programme)

40524056 (YL0165-19)	6/5-3/6 (13/5)除外	一	11:00-13:00	天暉路體育館	15+	4	15/3	
----------------------	------------------	---	-------------	--------	-----	---	------	--

智障學童游泳訓練計劃

40523764 (YL0197-19)	7/5-30/5	二,四	14:00-15:00	元朗游泳池	6-12	4	15/3	
40523765 (YL0198-19)	7/5-30/5	二,四	15:00-16:00	元朗游泳池	5-12	2	15/3	

智障人士羽毛球同樂日

40524040 (YL0162-19)	9/5	四	13:00-15:00	屏山天水圍體育館	不限	8	15/3	
----------------------	-----	---	-------------	----------	----	---	------	--

智障人士乒乓球訓練計劃

40524424 (YL0180-19)	4/5-25/5	六	10:00-12:00	朗屏體育館	不限	2	15/3	
----------------------	----------	---	-------------	-------	----	---	------	--

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

長者第一階段游泳訓練班

40521886 (YL0172-19)	2/5-23/5	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池	16	20/3-26/3 (3/4){24/4}	
40521887 (YL0173-19)	2/5-23/5	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	16	20/3-26/3 (3/4){24/4}	

活力長者計劃 - 健體同樂

40524065 (YL0200-19)	8/5-29/5	三	14:00-15:00	朗屏體育館	30	8/4	
----------------------	----------	---	-------------	-------	----	-----	--

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。

40519843 (YL0248-19)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	20	@20/3-26/3 (3/4) {24/4}	
40519844 (YL0249-19)	31/5-12/7 (7/6)除外	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	20	@20/3-26/3 (3/4) {24/4}	
40524053 (YL0209-19)	16/5-11/6	二,四,六	7:00-8:00	天暉路體育館	20	@20/3-26/3 (3/4) {24/4}	
40524054 (YL0210-19)	16/5-11/6	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@20/3-26/3 (3/4) {24/4}	
40524055 (YL0221-19)	20/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@20/3-26/3 (3/4) {24/4}	

活力長者計劃 - 社交舞同樂

40524399 (YL0201-19)	8/5-29/5	三	15:00-16:00	朗屏體育館	30	8/4	 
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40524400 (YL0184-19)	6/5-27/5 (13/5)除外	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	4/4	 
40524401 (YL0185-19)	6/5-27/5 (13/5)除外	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	4/4	 
活力長者計劃 - 門球同樂							
40524398 (YL0174-19)	2/5-20/5 (13/5)除外	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	29/3	 
長者美式桌球訓練班							
40524032 (YL0194-19)	7/5-28/5	二	9:00-11:00	元朗羅弼時爵士壁球場	6	4/4	 
40524034 (YL0202-19)	9/5-30/5	四	9:00-11:00	元朗羅弼時爵士壁球場	6	9/4	 
長者陸上暢遊*							
40524408 (YL0203-19)	9/5	四	9:00-17:00	立法會, 大館 (灣仔)	48	20/3-26/3 (3/4){24/4}	