



40528428 (ST0457)	3/5-5/6	三,五	9:00-11:00	恆安體育館(非備空調)	7+	118	18	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
草地滾球訓練班									
40528429 (ST0458)	2/5-28/5	二,四	19:00-21:00	圓洲角體育館	8+	54	8	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
壁球訓練班									
40528430 (ST0459)	15/5-12/6 (7/6)除外	三,五	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	8	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
40528431 (ST0460)	4/5-22/6	六	12:00-14:00	美林體育館	7+	160	8	4/4	📄 ⓘ
網球訓練班									
40528432 (ST0461)	20/5-19/6	一,三	19:00-21:00	顯田遊樂場	8+	170	12	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
40528433 (ST0462)	15/5-17/6	一,三	19:00-21:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
40528434 (ST0463)	28/5-27/6	二,四	9:00-11:00	源禾遊樂場	8+	170	18	17/3-21/3 (28/3){24/4}	✉
幼兒水上安全班									
40525345 (ST0197)	2/5-23/5	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池	0-4	100	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉

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

第一階段長者游泳訓練班

40525359 (ST0205)	3/5-27/5 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	馬鞍山游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
40525361 (ST0206)	3/5-27/5 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
40525362 (ST0207)	3/5-27/5 (13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
40525364 (ST0208)	2/5-23/5	二,四,六	8:00-9:00	馬鞍山游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
40525367 (ST0209)	2/5-23/5	二,四,六	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
40525368 (ST0210)	2/5-23/5	二,四,六	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池	16	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉

長者八段錦訓練班

40528436 (ST0465)	6/5-5/8 (13/5, 1/7 除外)	一	15:00-16:00	顯徑體育館	16	18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉
40528437 (ST0466)	6/5-5/8 (13/5, 1/7除外)	一	16:00-17:00	顯徑體育館	16	18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉

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。

40528438 (ST0467)	15/5-17/6 (27/5,7/6,10/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉
40528439 (ST0468)	16/5-11/6	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	20	@18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉

長者水中健體訓練班

40525358 (ST0204)	2/5-1/6	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池	30	15/3-21/3 (1/4){25/4}	✉
-------------------	---------	-------	-------------	----------	----	-----------------------	---

活力長者計劃 - 社交舞同樂日

40528440 (ST0469)	3/5-31/5	五	10:00-11:30	恆安體育館	30	3/5-31/5	即場報名
40528441 (ST0470)	3/5-31/5	五	11:30-13:00	恆安體育館	30	3/5-31/5	即場報名

長者太極訓練班

40528442 (ST0471)	8/5-24/7	三	15:00-16:00	顯徑體育館	16	18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉
40528443 (ST0472)	8/5-24/7	三	16:00-17:00	顯徑體育館	16	18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40528444 (ST0473)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	24	6/5-29/5	即場報名
-------------------	----------------------	-----	------------	--------	----	----------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40528446 (ST0475)	2/5-23/5 (9/5,16/5)除外	四	12:00-14:00	馬鞍山體育館	48	2/5-23/5	即場報名
40528447 (ST0476)	7/5-28/5 (14/5)除外	二	14:00-16:00	馬鞍山體育館	48	7/5-28/5	即場報名
40528448 (ST0477)	3/5-31/5 (14/5)除外	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	3/5-31/5	即場報名
40528449 (ST0478)	3/5-31/5 (14/5)除外	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	3/5-31/5	即場報名
40528450 (ST0479)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	16	6/5-29/5	即場報名
40528451 (ST0480)	3/5-31/5	二,五	8:00-10:00	源禾路體育館	16	3/5-31/5	即場報名
40528452 (ST0481)	3/5-31/5	二,五	10:00-12:00	源禾路體育館	16	3/5-31/5	即場報名

長者門球同樂日

40528453 (ST0482)	6/5	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	30	6/5	即場報名
-------------------	-----	---	-------------	-------------	----	-----	------

長者門球訓練班

40528454 (ST0483)	21/5-20/6 (30/5,6/6)除外	二,四	9:00-11:00	馬鞍山體育館	30	18/3-22/3 (29/3) {25/4}	✉
-------------------	---------------------------	-----	------------	--------	----	----------------------------	---