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

九龍城區

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									
40526696 (KC0374)	19/5-21/7	日	8:00-10:00	九龍仔公園及運動場	16+	130	40	4/4	
拯溺訓練班(銅章課程)									
40515764 (KC0238)	3/5-17/6 (13/5, 7/6 除外)	一,三,五	19:00-21:00	大環山游泳池	13+	108	24	3/4	
兒童捷泳訓練班(第一階段)									
40515534 (KC0010)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	5-8	100	16	11/4	
40515538 (KC0014)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	5-8	100	16	11/4	
兒童胸泳訓練班(第一階段)									
40515537 (KC0013)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	5-8	100	16	11/4	
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40515526 (KC0002)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	大環山游泳池	18+	100	16	3/4	
40515532 (KC0008)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	大環山游泳池	18+	100	16	3/4	
40515540 (KC0016)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	18+	100	16	11/4	
40515543 (KC0019)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	大環山游泳池	18+	100	16	11/4	
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40515528 (KC0004)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	大環山游泳池	18+	100	16	3/4	
40515541 (KC0017)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	18+	100	16	11/4	
40515544 (KC0020)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	大環山游泳池	18+	100	16	11/4	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40515530 (KC0006)	6/5-3/6 (10,13,24/5 除外)	一,三,五	8:00-9:00	大環山游泳池	18+	100	20	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
40515542 (KC0018)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	18+	100	20	11/4	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40515527 (KC0003)	6/5-3/6 (10,13,24/5 除外)	一,三,五	7:00-8:00	大環山游泳池	18+	100	20	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
40515536 (KC0012)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	18+	100	20	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
成人胸泳訓練班(第三階段)									
40515539 (KC0015)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	18+	100	20	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
成人蝶泳訓練班									
40515531 (KC0007)	6/5-3/6 (10,13,24/5 除外)	一,三,五	8:00-9:00	大環山游泳池	18+	100	20	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
健體舞訓練班									
40526697 (KC0375)	3/5-3/6 (13/5,27/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	佛光街體育館	14+	65	30	18/4	
40526698 (KC0376)	3/5-3/6 (13 & 27/5) 除外	一,三,五	8:00-9:00	佛光街體育館	14+	65	30	18/4	
40526699 (KC0377)	20/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	18:00-19:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30	18/4	
40526700 (KC0378)	20/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30	18/4	
40526701 (KC0379)	16/5-11/6	二,四,六	8:00-9:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30	15/4	
40526702 (KC0380)	16/5-11/6	二,四,六	9:00-10:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30	15/4	
中國舞訓練班									
40526703 (KC0381)	6/5-22/7 (13/5,1/7)除外	一	19:00-21:00	佛光街體育館	12+	45	30	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
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。									
40526704 (KC0382)	17/5-19/6 (27/5, 7 & 10/6) 除外	一,三,五	7:00-8:00	佛光街體育館	15+	75	20	@1/4	
40526705 (KC0383)	17/5-19/6 (27/5, 7 & 10/6) 除外	一,三,五	9:00-10:00	佛光街體育館	15+	75	20	@1/4	
40526706 (KC0384)	17/5-19/6 (27/5, 7 &10/6) 除外	一,三,五	10:00-11:00	佛光街體育館	15+	75	20	@1/4	
40526707 (KC0385)	7/5-4/6 (14/5)除外	二,四,六	9:00-10:00	佛光街體育館	15+	75	20	@9/4	
40526708 (KC0386)	7/5-4/6 (14/5)除外	二,四,六	10:00-11:00	佛光街體育館	15+	75	20	@9/4	
40526709 (KC0387)	7/5-4/6 (14/5)除外	二,四,六	15:00-16:00	佛光街體育館	15+	75	20	@9/4	
40526710 (KC0388)	16/5-11/6	二,四,六	8:00-9:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@9/4	
40526711 (KC0389)	16/5-11/6	二,四,六	9:00-10:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@9/4	
40526712 (KC0390)	16/5-11/6	二,四,六	10:00-11:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@9/4	
40526713 (KC0391)	16/5-25/6	二,四	12:00-13:00	佛光街體育館	15+	75	20	@11/4	

40526714 (KC0392)	16/5-25/6	二,四	13:00-14:00	佛光街體育館	15+	75	20	@11/4	
40526715 (KC0393)	21/5-27/6	二,四	18:00-19:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@11/4	
40526716 (KC0394)	21/5-27/6	二,四	19:00-20:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@11/4	
40526717 (KC0395)	21/5-27/6	二,四	20:00-21:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	@11/4	
40526718 (KC0396)	21/5-27/6	二,四	18:00-19:00	佛光街體育館	15+	75	20	@11/4	
40526719 (KC0397)	21/5-27/6	二,四	19:00-20:00	佛光街體育館	15+	75	20	@11/4	
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。									
40526770 (KC0435)	8/5-19/6 (6/7 除外)	三,五	14:00-15:00	土瓜灣體育館	60+	免費	20	@18/3-24/3 (29/3){25/4}	
40526771 (KC0436)	8/5-19/6 (7/6 除外)	三,五	15:00-16:00	土瓜灣體育館	60+	免費	20	@18/3-24/3 (29/3){25/4}	
水中健體訓練班									
40515757 (KC0231)	15/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	14+	80	30	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
40515758 (KC0232)	15/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	14+	80	30	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
40515759 (KC0233)	15/5-17/6 (7/6)除外	一,三,五	20:00-21:00	大環山游泳池	14+	80	30	15/3-21/3 (28/3){16/4}	
兒童柔道訓練班									
40526725 (KC0403)	4/5-6/7	六	15:00-17:00	紅磡市政大廈體育館	6-11	65	30	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
社交舞訓練班									
40526726 (KC0404)	22/5-24/6	一,三	15:00-17:00	佛光街體育館	14+	86	30	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
太極同樂日									
40526745 (KC0423)	11/5	六	14:00-17:00	啟晴邨中央公園舞台	6+	免費	50	11/5	即場報名
太極訓練班									
40526727 (KC0405)	2/5-20/8	二,四,六	18:00-19:00	德朗村太極區	6+	60	40	3/4	
瑜伽訓練班									
40526728 (KC0406)	3/5-12/7 (7/6)除外	五	10:00-12:00	紅磡市政大廈體育館	15+	85	30	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
40526729 (KC0407)	21/5-20/6	二,四	19:00-21:00	紅磡市政大廈體育館	15+	85	30	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
正確使用健身室設施簡介會									
40526722 (KC0400)	17/5	五	9:00-12:00	土瓜灣體育館	15+	免費	25	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
40526723 (KC0401)	20/5	一	14:00-17:00	佛光街體育館	15+	免費	25	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
正確使用健身室設施簡介會(A班)									
40526720 (KC0398)	11/5	六	14:00-17:00	何文田體育館	15+	免費	25	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
正確使用健身室設施簡介會(B班)									
40526721 (KC0399)	11/5	六	14:00-17:00	何文田體育館	15+	免費	25	18/3-24/3 (29/3){25/4}	
健步行簡介會									
40526744 (KC0422)	25/5	六	15:00-17:00	九龍仔公園	6+	免費	40	1/4	
兒童羽毛球訓練班									
40526731 (KC0409)	12/5-14/7	日	9:00-11:00	土瓜灣體育館	7-11	118	24	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
羽毛球訓練班									
40526730 (KC0408)	2/5-11/6 (7/5,14/5)除外	二,四	19:00-21:00	紅磡市政大廈體育館	7+	118	24	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
小型網球訓練班									
40526733 (KC0411)	5/5-7/7	日	11:00-13:00	紅磡市政大廈體育館	6-12	70	16	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
40526734 (KC0412)	19/5-21/7	日	9:00-11:00	紅磡市政大廈體育館	6-12	70	16	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
壁球訓練班									
40526735 (KC0413)	2/5-28/5	二,四	19:00-21:00	紅磡市政大廈體育館	7+	160	12	4/4	
乒乓球訓練班									
40526736 (KC0414)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	18:00-20:00	何文田體育館	6+	86	24	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
40526737 (KC0415)	21/5-20/6	二,四	7:00-9:00	九龍城體育館	6+	86	24	24/4	
網球訓練班									
40526738 (KC0416)	3/5-4/6	二,五	19:00-21:00	聯合道公園網球場	8+	170	18	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
40526739 (KC0417)	12/5-14/7	日	8:00-10:00	何文田體育館網球場	8+	170	12	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
40526741 (KC0419)	20/5-12/6 (7/6)除外	一,三,五	10:00-12:00	何文田體育館網球場	8+	170	12	24/4	
40526742 (KC0420)	21/5-20/6	二,四	9:00-11:00	聯合道公園網球場 3 Tennis Courts	8+	170	18	24/4	
40526740 (KC0418)	14/5-13/6	二,四	18:00-20:00	天光道網球場	8+	170	12	18/3-24/3 (29/3){26/4}	
圍棋訓練班 (第一階段)									
40526732 (KC0410)	5/5-9/6	日	16:00-18:00	九龍城體育館	6+	40	20	4/4	
社區園圃計劃									
40526743 (KC0421)	20/5-29/9	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	九龍仔公園	12+	400	30	18/3-24/3 (29/3){26/4}	

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。

智障人士室內短墊滾球訓練計劃								
40526755 (KC0428)	4/5-25/5	六	10:00-12:00	何文田體育館	8+	2	1/4	🖷
智障人士日營								
40526756 (KC0429)	10/5	五	10:00-15:00	西貢戶外康樂中心	不限	7	1/4	🖷
精神病康復者日營								
40526759 (KC0430)	24/5	五	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	8	1/4	🖷
智障人士旅行								
40526760 (KC0431)	25/5	六	9:30-17:00	昂坪市集及寶蓮寺	不限	7	1/4	🖷
智障人士健體舞訓練計劃								
40526751 (KC0427)	3/5-29/5	三,五	10:00-12:00	佛光街體育館	14+	3	1/4	🖷
智障人士乒乓球訓練計劃								
40526768 (KC0434)	4/5-25/5	六	9:00-11:00	紅磡市政大廈體育館	6+	2	1/4	🖷
聽障人士室外攀登訓練計劃								
40526767 (KC0433)	7/5-17/5	二,五	19:00-21:00	順利邨體育館	12+	2	1/4	🖷

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**
長者游泳訓練班(第一階段)							
40515524 (KC0001)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	大環山游泳池	16	15/3-21/3 (28/3) {16/4}	✉
40515529 (KC0005)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	大環山游泳池	16	15/3-21/3 (28/3) {16/4}	✉
40515535 (KC0011)	6/5-29/5 (13/5)除外	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	16	15/3-21/3 (28/3) {16/4}	✉
長者游泳訓練班(第二階段)							
40515533 (KC0009)	6/5-3/6 (10,13,24/5 除外)	一,三,五	9:00-10:00	大環山游泳池	20	15/3-21/3 (28/3) {16/4}	✉
長者康體匯敘 - 八段錦							
40526772 (KC0437)	2/5-30/5	四	9:00-11:00	土瓜灣體育館	30	2/5-30/5	即場報名
40526773 (KC0438)	7/5-28/5 (14/5) 除外	二	9:00-10:00	佛光街體育館	25	7/5-28/5	即場報名
長者康體匯敘 - 長者健體							
40526774 (KC0439)	8/5-29/5	三	8:00-10:00	紅磡市政大廈體育館	30	8/5-29/5	即場報名
40526775 (KC0440)	8/5-29/5	三	9:00-11:00	土瓜灣體育館	50	8/5-29/5	即場報名
長者康體匯敘 - 活力體操							
40526776 (KC0441)	2/5-30/5	四	14:00-16:00	紅磡市政大廈體育館	80	2/5-30/5	即場報名
長者康體匯敘 - 東方舞							
40526777 (KC0442)	7/5-28/5	二	9:00-11:00	土瓜灣體育館	90	7/5-28/5	即場報名
長者康體匯敘 - 社交舞							
40526779 (KC0443)	3/5-31/5	五	9:00-11:00	土瓜灣體育館	150	3/5-31/5	即場報名
活力長者計劃 - 羽毛球							
40526783 (KC0446)	7/5-28/5	二	7:00-9:00	土瓜灣體育館	12	7/5-28/5	即場報名
40526784 (KC0447)	7/5-28/5	二	9:00-11:00	九龍城體育館	24	7/5-28/5	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球							
40526785 (KC0448)	2/5-30/5	四	9:00-11:00	何文田體育館	36	2/5-30/5	即場報名
40526786 (KC0449)	2/5-30/5	四	9:00-11:00	土瓜灣體育館	36	2/5-30/5	即場報名
40526787 (KC0450)	6/5-27/5 (13/5)除外	一	9:00-11:00	何文田體育館	36	6/5-27/5	即場報名
活力長者計劃 - 美式桌球							
40526781 (KC0445)	3/5-31/5	五	9:00-11:00	何文田體育館	12	3/5-31/5	即場報名
長者康體匯敘 - 門球							
40526780 (KC0444)	8/5-29/5	三	9:00-11:00	紅磡市政大廈體育館	25	8/5-29/5	即場報名