






































































康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年10月份康樂體育活動一覽表

屯門區

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									
40536678	14/10-16/12	一	19:00-21:00	屯門鄧肇堅運動場	16+	130	40	5/9	 
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40527977	9/10-30/10	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池	18+	100	16	12/9	 
40527981	9/10-30/10	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池	18+	100	16	12/9	 
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40527978	9/10-30/10	一,三,五	7:00-8:00	屯門游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40528766	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	屯門西北游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
成人捷泳訓練班(第三階段)									
40527983	9/10-30/10	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
背泳訓練班									
40527982	9/10-30/10	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
40528765	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	屯門西北游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
蝶泳訓練班									
40528767	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	20:30-21:30	屯門西北游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
健體舞訓練班									
40536592	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	15	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
40536597	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	15	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
40536624	16/10-22/11	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	10/9	 
40536625	16/10-22/11	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	10/9	 
40536699	23/10-29/11	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	12/9	 
40536700	23/10-29/11	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	12/9	 
40536701	22/10-28/11	二,四	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	13/9	 
40536702	22/10-28/11	二,四	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	13/9	 
兒童舞訓練班									
40536611	8/10-10/12	二	16:00-18:00	屯門大會堂	4-11	60	20	4/9	 
40536622	14/10-16/12	一	16:00-18:00	良田體育館	4-11	60	20	4/9	 
40536649	13/10-15/12	日	9:00-11:00	友愛體育館	4-11	60	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
40536694	5/10-7/12	六	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	4-11	60	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	
中國舞訓練班									
40536616	16/10-18/12	三	14:00-16:00	良田體育館	12+	45	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	
40536710	4/10-6/12	五	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	45	20	5/9	 
40536711	14/10-16/12	一	15:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	45	20	5/9	 
器械健體訓練班									
<p>@ 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。</p>									
40536599	9/10-18/11	一,三	18:00-19:00	大興體育館	15+	75	20	@9/9	 
40536600	9/10-18/11	一,三	19:00-20:00	大興體育館	15+	75	20	@9/9	 
40536601	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@11/9	 
40536602	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@11/9	 
40536604	17/10-12/11	二,四,六	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	20	@12/9	 
40536605	17/10-12/11	二,四,六	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	20	@12/9	 
40536606	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	20	@10/9	 
40536607	3/10-12/11	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	20	@10/9	 
40536654	25/10-20/11	一,三,五	10:00-11:00	友愛體育館	15+	75	20	@11/9	 
40536660	24/10-3/12	二,四	19:00-20:00	友愛體育館	15+	75	20	@19/9	 
40536661	24/10-3/12	二,四	20:00-21:00	友愛體育館	15+	75	20	@19/9	 
40536703	22/10-16/11	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@17/9	 
40536704	22/10-16/11	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@17/9	 
40536705	9/10-4/11	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@9/9	 
40536706	23/10-29/11	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@18/9	 
40536707	23/10-29/11	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@18/9	 
體操訓練班									
40536648	12/10-14/12	六	14:00-16:00	友愛體育館	6+	54	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	

水中健體訓練班

40528768	3/10-19/11	二,四	14:00-15:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
40528769	3/10-19/11	二,四	15:00-16:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉

爵士舞訓練班

40536613	14/10-16/12	一	18:00-20:00	屯門大會堂	12+	70	30	10/9	📄 i
40536626	21/10-23/12	一	14:00-16:00	良田體育館	12+	70	20	10/9	📄 i
40536627	20/10-22/12	日	10:00-12:00	良田體育館	12+	70	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536708	6/10-8/12	日	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	70	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536709	11/10-13/12	五	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	70	20	10/9	📄 i

柔道訓練班

40536587	19/10-21/12	六	15:00-17:00	大興體育館	6-50	65	20	4/9	📄 i
40536697	5/10-7/12	六	12:00-14:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	6-50	65	20	4/9	📄 i

社交舞訓練班

40536608	13/10-15/12	日	20:00-22:00	屯門大會堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536609	14/10-16/12	一	18:00-20:00	屯門大會堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536610	10/10-12/12	四	19:00-21:00	屯門大會堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536623	14/10-16/12	一	10:00-12:00	良田體育館	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536640	8/10-7/11	二,四	14:00-16:00	友愛體育館	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536645	10/10-12/12	四	20:00-22:00	友愛體育館	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536650	14/10-16/12	一	10:00-12:00	友愛體育館	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536695	5/10-7/12	六	20:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉

瑜伽訓練班

40536612	2/10-4/12	三	12:00-14:00	屯門大會堂	15+	85	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
----------	-----------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	---

正確使用健身室設施簡介會

40536582	4/10	五	19:00-22:00	大興體育館	15+	免費	20	2/9	📄 i
40536628	13/10	日	14:00-17:00	良田體育館	15+	免費	20	2/9	📄 i
40536638	5/10	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	2/9	📄 i
40536659	27/10	日	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	2/9	📄 i
40536712	14/10	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536713	21/10	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536714	8/10	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	2/9	📄 i

身心伸展訓練班

40536620	3/10-12/11	二,四	19:00-20:00	良田體育館	15+	85	24	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
40536621	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	良田體育館	15+	85	24	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40536681	20/10	日	14:00-15:00	大興體育館	7+	免費	24	19/9	📄
40536682	20/10	日	15:00-16:00	大興體育館	7+	免費	24	19/9	📄
40536683	20/10	日	16:00-17:00	大興體育館	7+	免費	24	19/9	📄

成人羽毛球訓練班

40536584	18/10-19/11	二,五	11:00-13:00	大興體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536617	9/10-11/11	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536618	4/10-6/11	三,五	14:00-16:00	良田體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536619	13/10-15/12	日	11:00-13:00	良田體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536641	8/10-7/11	二,四	20:00-22:00	友愛體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536656	21/10-21/11	一,四	14:00-16:00	友愛體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536657	21/10-21/11	一,四	9:00-11:00	友愛體育館	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40536679	19/10-23/11	六	10:00-12:00	良田體育館	7+	73	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
----------	-------------	---	-------------	-------	----	----	----	----------------------	---

中國象棋同樂日

40536677	13/10	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	13/10	即場報名
----------	-------	---	-------------	----------	----	----	----	-------	------

草地滾球同樂日

40536667	6/10	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/9	📄 i
40536668	6/10	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/9	📄 i
40536669	6/10	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	16/9	📄 i

成人草地滾球訓練班

40536684	16/10-4/12	三	20:00-22:00	湖山草地滾球場	20+	54	8	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
----------	------------	---	-------------	---------	-----	----	---	-----------------------	---

草地滾球訓練班

40536666	6/10-24/11	日	17:00-19:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
40536670	4/10-29/10	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉

小型網球訓練班

40536615	13/10-15/12	日	9:00-11:00	良田體育館	6-12	70	16	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
----------	-------------	---	------------	-------	------	----	----	-----------------------	---

壁球訓練班

40527969	3/10-29/10	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	6/9	📄 i
40536642	9/10-4/11	一,三	18:30-20:30	友愛體育館	7+	160	8	6/9	📄 i
40536643	9/10-4/11	一,三	20:30-22:30	友愛體育館	7+	160	8	6/9	📄 i

兒童乒乓球訓練班

40527975	5/10-7/12	六	10:00-12:00	屯門游泳池壁球場	6-13	86	12	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
----------	-----------	---	-------------	----------	------	----	----	-----------------------	---

網球同樂日

40528686	9/10	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	17/9	📄 i
----------	------	---	-------------	-------	----	----	----	------	-----

40528687	9/10	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	17/9	☎ i
40528688	9/10	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	17/9	☎ i
40528690	23/10	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/9	☎ i
40528691	23/10	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/9	☎ i
40528692	23/10	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	20/9	☎ i
40536663	5/10	六	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	12	11/9	☎ i
40536664	5/10	六	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	12	11/9	☎ i
40536665	5/10	六	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	12	11/9	☎ i

成人網球訓練班

40528671	6/10-8/12	日	8:00-10:00	青善遊樂場	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
40528672	6/10-8/12	日	10:00-12:00	青善遊樂場	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
40528675	14/10-14/11	一,四	19:00-21:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
40528684	16/10-15/11	三,五	20:00-22:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
40528689	14/10-14/11	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
40536662	4/10-5/11	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	12	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎

網球訓練班

40528677	14/10-14/11	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
----------	-------------	-----	------------	-------	----	-----	----	----------------------	---

中級網球訓練班

40528685	15/10-15/11	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	8+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☎
----------	-------------	-----	-------------	-------	----	-----	----	----------------------	---

籃球訓練班

40536614	13/10-15/12	日	13:00-15:00	良田體育館	10+	75	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☎
40536639	5/10-7/12	六	16:00-18:00	友愛體育館	10+	75	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☎

板球同樂日

40536680	13/10	日	10:00-13:00	楊景遊樂場	6+	免費	30	3/9	☎ i
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	-----

屯門區11人足球聯賽2019

40536874	6/10-1/12	日	10:00-18:00	湖山遊樂場	16+	100	16	15/8-22/8 (27/8){16/9}	☎
----------	-----------	---	-------------	-------	-----	-----	----	------------------------	---

兒童足球樂趣班

40536676	6/10-8/12	日	9:00-11:00	新和里遊樂場	6-13	60	24	3/9	☎ i
----------	-----------	---	------------	--------	------	----	----	-----	-----

普及健體運動-行山樂

40536674	20/10	日	9:00-17:00	A7 打瀉油坳出涌口	6+	40	48	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☎
----------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-----------------------	---

手工藝同樂

40527961	19/10	六	14:00-15:30	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	18/9	☎ i
40527962	19/10	六	15:30-17:00	屯門游泳池壁球場	不限	免費	30	18/9	☎ i

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

專為殘疾人士而設的康體活動的報名方法(詳情請參閱報名須知內的報名方式)

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。

長期病患者身心伸展訓練計劃

40536687	10/10-31/10	四	14:00-16:00	大興體育館	18+	4	26/8	☎ i
----------	-------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

智障人士康樂日營

40536690	25/10	五	9:45-15:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	19	26/8	☎ i
----------	-------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

肢體傷殘人士身心伸展訓練班

40535910	3/10-22/10	二,四	14:00-15:30	良田體育館	15+	20	16/8	☎ i
----------	------------	-----	-------------	-------	-----	----	------	-----

肢體傷殘人士小型網球同樂日

40536692	16/10	三	10:00-12:00	良田體育館	6+	3	26/8	☎ i
----------	-------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

殘疾人士康樂日營

40536686	24/10	四	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	19	26/8	☎ i
----------	-------	---	------------	----------	----	----	------	-----

展能樂繽紛2019

40536634	18/10	五	10:00-15:00	兆麟運動場	不限	1400	18/10	即場報名
----------	-------	---	-------------	-------	----	------	-------	------

殘疾人士外展健體計劃

40540386	5/10-30/11 (12/10,26/10,2/11,9/11,23/11) 除外	六	10:00-12:00	屯門青善街32號東華 三院戴東培社區服務 大樓8樓	6+	5	26/8	☎ i
40540390	19/10-9/11	六	9:30-11:30	活動地點:屯門良景 邨良萃樓地下	15+	5	26/8	☎ i
40540393	17/10-7/11	四	19:00-21:00	活動地點:屯門良景 邨良賢樓412室	6+	4	26/8	☎ i

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)

40527958	9/10-30/10	一,三,五	7:00-8:00	屯門游泳池	16	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☎
----------	------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	---

40527980	9/10-30/10	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池	16	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
40528764	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	屯門西北游泳池	16	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
長者游泳訓練班(第二階段)							
40527979	9/10-30/10	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池	20	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉
長者健體訓練班							
40536658	25/10-25/11	一,三,五	8:00-9:00	友愛體育館	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
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。							
40536585	3/10-29/10	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536586	3/10-29/10	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536603	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536655	25/10-20/11	一,三,五	9:00-10:00	友愛體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536693	22/10-16/11	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536696	9/10-4/11	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
長者社交舞同樂日							
40536646	11/10	五	10:00-11:00	友愛體育館	20	9/9	☰
40536647	11/10	五	9:00-10:00	友愛體育館	20	9/9	☰
長者社交舞訓練班							
40536653	16/10-15/11	三,五	9:00-11:00	友愛體育館	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
活力長者計劃-乒乓球同樂							
40536651	14/10-28/10	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	20/9	☰ i
40536652	14/10-28/10	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	20/9	☰ i
活力長者計劃-健體操同樂							
40536632	3/10-31/10	四	8:00-10:00	良田體育館	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
40536644	9/10-30/10	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	✉
活力長者計劃-棋乒樂無窮							
40536698	3/10-24/10	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	3/10-17/10	即場報名
活力長者計劃-羽毛球自習計劃							
40536630	14/10-28/10	一	9:00-10:00	良田體育館	20	14/10-28/10	即場報名
40536631	14/10-28/10	一	10:00-11:00	良田體育館	20	14/10-28/10	即場報名
活力長者計劃-草地滾球同樂							
40536673	3/10-31/10	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	3/10-31/10	即場報名
活力長者計劃-草地滾球自習計劃							
40536671	2/10-30/10	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	24	2/10-30/10	即場報名
40536672	2/10-30/10	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	24	2/10-30/10	即場報名
活力長者計劃-門球同樂							
40536588	2/10-30/10	三	7:00-8:00	大興體育館	20	13/9	☰ i
40536590	2/10-30/10	三	8:00-9:00	大興體育館	20	13/9	☰ i
40536636	3/10-31/10	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	16/9	☰ i
40536637	3/10-31/10	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	16/9	☰ i
長者門球訓練班							
40536675	19/10-7/12	六	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	3/9	☰ i
長者康樂旅行							
40528693	14/10	一	9:00-17:00	添馬公園,鯪魚涌公園	96	26/8-30/8 (5/9){23/9}	✉