

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

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
成人第一階段捷泳訓練班									
40521842 (YL0953-19)	2/10-28/10 (7/10,11/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	18+	100	16	2/9	 
40522068 (YL0965-19)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	天水圍游泳池	18+	100	16	2/9	 
成人第一階段胸泳訓練班									
40521830 (YL0951-19)	2/10-28/10 (7/10,11/10)除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池	18+	100	16	2/9	 
40522059 (YL0964-19)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水圍游泳池	18+	100	16	2/9	 
成人第二階段胸泳訓練班									
40521849 (YL0952-19)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	18+	100	20	15/8-20/8 (26/8){16/9}	
成人第三階段捷泳訓練班									
40521858 (YL0954-19)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池	18+	100	20	15/8-20/8 (26/8){16/9}	
健體舞訓練班									
40519497 (YL0960-19)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	8:00-9:00	天瑞體育館	14+	65	30	30/8	 
40519498 (YL0961-19)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	9:00-10:00	天瑞體育館	14+	65	30	30/8	 
40519628 (YL1071-19)	22/10-28/11	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/9	 
40519629 (YL1072-19)	22/10-28/11	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	20/9	 
40519640 (YL1110-19)	29/10-19/12 (5/11,19/11,3/12,17/12)除外	二,四	8:00-9:00	天水圍體育館	14+	65	20	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40519641 (YL1111-19)	29/10-19/12 (5/11,19/11,3/12,17/12)除外	二,四	9:00-10:00	天水圍體育館	14+	65	20	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40541424 (YL0968-19)	3/10-14/11 (8/10)除外	二,四	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	2/9	 
40541425 (YL0969-19)	3/10-14/11 (8/10)除外	二,四	10:00-11:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	2/9	 
40541426 (YL1024-19)	10/10-18/11	一,四	18:00-19:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	10/9	 
40541427 (YL1025-19)	10/10-18/11	一,四	19:00-20:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	10/9	 
40541428 (YL1113-19)	30/10-6/12	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	30/9	 
40541429 (YL1114-19)	30/10-6/12	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	30/9	 
40541430 (YL1069-19)	22/10-28/11	二,四	8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	20/9	 
40541431 (YL1070-19)	22/10-28/11	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	20/9	 
40541432 (YL1016-19)	9/10-18/11	一,三	19:00-20:00	天暉路體育館	14+	65	30	9/9	 
40541433 (YL1017-19)	9/10-18/11	一,三	20:00-21:00	天暉路體育館	14+	65	30	9/9	 
40541434 (YL0985-19)	4/10-12/11	二,五	18:00-19:00	元朗體育館	14+	65	30	4/9	 
40541435 (YL0986-19)	4/10-12/11	二,五	19:00-20:00	元朗體育館	14+	65	30	4/9	 
40541436 (YL1020-19)	9/10-18/11	一,三	8:00-9:00	元朗體育館	14+	65	30	6/9	 
40541437 (YL1021-19)	9/10-18/11	一,三	9:00-10:00	元朗體育館	14+	65	30	6/9	 
兒童舞訓練班									
40519683 (YL1041-19)	13/10-15/12	日	14:00-16:00	天水圍體育館	4-11	60	20	13/9	 
40519684 (YL1042-19)	13/10-15/12	日	16:00-18:00	天水圍體育館	4-11	60	20	13/9	 
40541502 (YL1000-19)	6/10-22/12 (24/11,1/12)除外	日	9:00-11:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	6/9	 
40541515 (YL1001-19)	6/10-22/12 (24/11,1/12)除外	日	11:00-13:00	鳳琴街體育館	4-11	60	20	6/9	 
40541516 (YL0993-19)	5/10-7/12	六	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	4-11	60	20	5/9	 
40541521 (YL0996-19)	5/10-7/12	六	9:00-11:00	天暉路體育館	4-11	60	20	22/8-28/8 (5/9){25/9}	 
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：報名首日只接受新申請者報名，餘額則於翌日上午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>									
40519524 (YL1052-19)	14/10-21/11	一,四	7:00-8:00	天瑞體育館	15+	75	20	@12/9	 
40519525 (YL1051-19)	14/10-21/11	一,四	9:00-10:00	天瑞體育館	15+	75	20	@12/9	 
40519821 (YL1026-19)	10/10-18/11	一,四	9:00-10:00	天水圍體育館	15+	75	20	@9/9	 
40519822 (YL1027-19)	10/10-18/11	一,四	10:00-11:00	天水圍體育館	15+	75	20	@9/9	 
40519835 (YL1115-19)	30/10-9/12	一,三	19:00-20:00	天水圍體育館	15+	75	20	@30/9	 
40519836 (YL1116-19)	30/10-9/12	一,三	20:00-21:00	天水圍體育館	15+	75	20	@30/9	 
40541636 (YL0982-19)	4/10-15/11 (7/10)除外	一,五	19:00-20:00	朗屏體育館	15+	75	20	@2/9	 
40541637 (YL0983-19)	4/10-15/11 (7/10)除外	一,五	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@2/9	 
40541638 (YL1047-19)	14/10-8/11	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@11/9	 
40541640 (YL0958-19)	2/10-30/10 (7/10)除外	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@2/9	 
40541642 (YL1032-19)	11/10-19/11	二,五	20:00-21:00	天暉路體育館	15+	75	20	@10/9	 
40541645 (YL1033-19)	11/10-19/11	二,五	21:00-22:00	天暉路體育館	15+	75	20	@10/9	 

40541649 (YL1022-19)	9/10-18/11	一,三	20:00-21:00	元朗體育館	15+	75	25	@/9/9	
40541650 (YL1023-19)	9/10-18/11	一,三	21:00-22:00	元朗體育館	15+	75	25	@/9/9	

體操訓練班

40519614 (YL1010-19)	8/10-10/12	二	19:00-21:00	天瑞體育館	6+	54	20	6/9	
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	--

爵士舞訓練班

40519540 (YL1011-19)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	天瑞體育館	12+	70	30	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40543294 (YL0994-19)	5/10-7/12	六	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	12+	70	30	29/8-4/9 (12/9){3/10}	

柔道訓練班

40519551 (YL1068-19)	20/10-29/12 (22/12)除外	日	14:00-16:00	天瑞體育館	6+	65	30	20/9	
40519813 (YL1059-19)	18/10-20/12	五	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	65	20	18/9	

社交舞訓練班

40519618 (YL1060-19)	18/10-20/12	五	19:00-21:00	天瑞體育館	14+	86	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543306 (YL0974-19)	3/10-5/12	四	19:00-21:00	屏山天水圍體育館	14+	86	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543307 (YL1008-19)	8/10-10/12	二	18:00-20:00	天暉路體育館	14+	86	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543308 (YL1034-19)	11/10-13/12	五	9:00-11:00	元朗體育館	14+	86	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	

西方土風舞訓練班

40543406 (YL1009-19)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	天暉路體育館	8+	45	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543407 (YL0967-19)	2/10-4/12	三	20:00-22:00	元朗體育館	8+	45	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	

兒童武術訓練班

40519573 (YL1043-19)	13/10-8/12	日	16:00-18:00	天瑞體育館	6+	86	20	13/9	
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

瑜伽訓練班

40519577 (YL1055-19)	14/10-16/12	一	10:00-12:00	天瑞體育館	15+	85	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40519894 (YL1054-19)	14/10-16/12	一	11:00-13:00	天水圍體育館	15+	85	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40519898 (YL0978-19)	2/10-4/12	三	19:00-21:00	天水圍體育館	15+	85	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543409 (YL1030-19)	11/10-13/12	五	19:00-21:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543412 (YL1046-19)	14/10-30/12 (25/11,2/12)除外	一	13:00-15:00	鳳琴街體育館	15+	85	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	

正確使用健身室設施簡介會

40519606 (YL1003-19)	6/10	日	9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40519673 (YL1040-19)	13/10	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40542214 (YL1002-19)	6/10	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40542215 (YL1067-19)	20/10	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40542216 (YL1064-19)	19/10	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	29/8-4/9 (12/9){3/10}	

羽毛球訓練班

40519581 (YL0962-19)	2/10-4/12	三	19:00-21:00	天瑞體育館	7+	118	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40541444 (YL0990-19)	5/10-21/12 (23/11,30/11)除外	六	15:00-17:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40541447 (YL1117-19)	31/10-2/12	一,四	19:00-21:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40541448 (YL1031-19)	11/10-13/12	五	20:00-22:00	屏山天水圍體育館	7+	118	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40541449 (YL1013-19)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	元朗體育館	7+	118	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	

青少年羽毛球訓練班

40541450 (YL1065-19)	20/10-5/1 (15/12,22/12)除外	日	9:00-11:00	朗屏體育館	7-17	118	18	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
----------------------	------------------------------	---	------------	-------	------	-----	----	-----------------------	--

室內短墊滾球同樂日

40543315 (YL1661-19)	5/10	六	9:00-11:00	元朗體育館	8+	免費	16	5/9	
----------------------	------	---	------------	-------	----	----	----	-----	--

壁球訓練班

40519861 (YL1078-19)	26/10-14/12	六	17:00-19:00	天水圍體育館	7+	160	12	26/9	
40519867 (YL1012-19)	8/10-31/10	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	12	6/9	
40519875 (YL1018-19)	9/10-1/11	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	12	9/9	
40543317 (YL0970-19)	3/10-29/10	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543318 (YL0973-19)	3/10-31/10 (7/10)除外	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	3/9	
40543361 (YL0992-19)	5/10-23/11	六	15:30-17:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	5/9	

乒乓球訓練班

40519883 (YL1035-19)	12/10-14/12	六	15:00-17:00	天水圍體育館	6+	86	18	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40519889 (YL1112-19)	29/10-28/11	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	18	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543396 (YL0971-19)	3/10-5/12	四	9:00-11:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543399 (YL1118-19)	31/10-9/12 (25/11,2/12)除外	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543400 (YL0950-19)	2/10-1/11	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543402 (YL0966-19)	2/10-4/12	三	16:00-18:00	元朗體育館	6+	86	18	22/8-28/8 (5/9){25/9}	
40543404 (YL0981-19)	3/10-7/11 (7/10)除外	一,四	16:00-18:00	元朗體育館	6+	86	18	22/8-28/8 (5/9){25/9}	

網球訓練班

40543377 (YL1006-19)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	西菁街網球場	8+	170	18	29/8-4/9 (12/9){3/10}	
40543380 (YL1119-19)	31/10-2/12	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	29/8-4/9 (12/9){3/10}	

元朗區籃球公開賽2019 (女子公開組)

40539428 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	不限	60	16	17/7-2/8 (12/8){9/9}	
----------------------	-------------	---	------------	--------------	----	----	----	----------------------	--

元朗區籃球公開賽2019 (女子青年組)

40539429 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	0-17	60	8	17/7-2/8 (12/8){9/9}	
----------------------	-------------	---	------------	--------------	------	----	---	----------------------	--

元朗區籃球公開賽2019 (男子先進組)

40539427 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	36+	60	6	17/7-2/8 (12/8){9/9}	
----------------------	-------------	---	------------	--------------	-----	----	---	----------------------	--

元朗區籃球公開賽2019 (男子公開A組)

40539424 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	不限	60	16	17/7-2/8 (12/8){9/9}	
----------------------	-------------	---	------------	--------------	----	----	----	----------------------	--

元朗區籃球公開賽2019 (男子公開B組)									
40539425 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	不限	60	32	17/7-2/8 (12/8){9/9}	✉
元朗區籃球公開賽2019 (男子青年組)									
40539426 (YL1066-19)	13/10-17/11	日	9:00-19:00	元朗體育館/鳳琴街體育館	0-17	60	16	17/7-2/8 (12/8){9/9}	✉
籃球訓練班									
40541455 (YL0991-19)	5/10-21/12 (23/11,30/11)除外	六	17:00-19:00	鳳琴街體育館	10+	75	30	5/9	☰ i
40541456 (YL0995-19)	5/10-14/12 (7/12)除外	六	14:00-16:00	天暉路體育館	10+	75	30	29/8-4/9 (12/9){3/10}	✉
成人體球訓練班									
40532181 (YL0393-19)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	天水圍公園(5人足球場)	18+	40	20	6/9	☰ i
普及健體運動 - 行山樂									
40543292 (YL1004-19)	6/10	日	9:00-17:00	A7 打瀉油坳出涌口	6+	40	48	22/8-28/8 (5/9){25/9}	✉

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。

精神病康復者乒乓球訓練計劃

40543394 (YL1014-19)	8/10-29/10	二	14:00-16:00	天暉路體育館	不限	2	16/8	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	--------	----	---	------	-----

精神病康復者康樂旅行

40541562 (YL1073-19)	23/10	三	9:00-17:00	新界西	不限	10	16/8	☰ i
----------------------	-------	---	------------	-----	----	----	------	-----

智障人士羽毛球訓練計劃

40541440 (YL1230-19)	5/10-26/10	六	10:00-12:00	天瑞體育館	不限	4	16/8	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

智障人士地板曲棍球訓練班

40535906 (YL1686-19)	13/10-10/11	日	11:00-13:00	屏山天水圍體育館	8+	15	16/8	☰ i
----------------------	-------------	---	-------------	----------	----	----	------	-----

智障人士康樂旅行

40541567 (YL1076-19)	25/10	五	9:00-17:00	中西區	不限	40	16/8	☰ i
----------------------	-------	---	------------	-----	----	----	------	-----

40541580 (YL1037-19)	12/10	六	9:00-17:00	西貢	不限	6	16/8	☰ i
----------------------	-------	---	------------	----	----	---	------	-----

智障人士康樂宿營

40543304 (YL1038-19)	12/10-13/10	六,日	14:00-14:00	西貢戶外康樂中心	不限	4	16/8	☰ i
----------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	---	------	-----

肢體傷殘人士高爾夫球同樂日

40543288 (YL0999-19)	5/10	六	10:00-12:00	屯門康樂體育中心	不限	4	16/8	☰ i
----------------------	------	---	-------------	----------	----	---	------	-----

自閉症人士康樂旅行

40531835 (YL0641-19)	19/10	六	9:00-17:00	香港島	不限	6	16/8	☰ i
----------------------	-------	---	------------	-----	----	---	------	-----

特殊需要學童籃球訓練計劃

40541457 (YL1130-19)	19/10-9/11	六	15:00-17:00	元朗體育館	不限	4	16/8	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

特殊需要兒童康樂旅行

40541552 (YL1063-19)	18/10	五	9:00-17:00	馬灣	不限	16	16/8	☰ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者第一階段游泳訓練班

40521903 (YL0955-19)	2/10-28/10 (7/10,11/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	16	15/8-20/8 (26/8) {16/9}	✉
----------------------	------------------------------	-------	-----------	-------	----	----------------------------	---

40521904 (YL0956-19)	2/10-28/10 (7/10,11/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池	16	15/8-20/8 (26/8) {16/9}	✉
----------------------	------------------------------	-------	------------	-------	----	----------------------------	---

長者第二階段游泳訓練班

40521913 (YL0957-19)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	20	15/8-20/8 (26/8) {16/9}	✉
----------------------	------------------------	-------	-----------	-------	----	----------------------------	---

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。

40519533 (YL1053-19)	14/10-21/11	一,四	8:00-9:00	天瑞體育館	20	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
----------------------	-------------	-----	-----------	-------	----	----------------------------	---

40541651 (YL0959-19)	2/10-30/10 (7/10)除外	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
----------------------	------------------------	-------	-------------	--------	----	----------------------------	---

40541652 (YL0976-19)	3/10-29/10	二,四,六	7:00-8:00	天暉路體育館	20	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
----------------------	------------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	---

40541912 (YL0977-19)	3/10-29/10	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
----------------------	------------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	---

40541955 (YL0979-19)	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	8:00-9:00	元朗體育館	25	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
40541956 (YL0980-19)	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	9:00-10:00	元朗體育館	25	@22/8-28/8 (5/9) {25/9}	✉
長者社交舞訓練班							
40519857 (YL1061-19)	18/10-20/12	五	14:00-16:00	天水圍體育館	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	✉
40543309 (YL1015-19)	9/10-11/12	三	10:00-12:00	鳳琴街體育館	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	✉
40543313 (YL0975-19)	3/10-5/12	四	10:00-12:00	屏山天水圍體育館	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	✉
40543314 (YL1050-19)	14/10-16/12	一	10:00-12:00	天暉路體育館	30	22/8-28/8 (5/9){25/9}	✉
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40543386 (YL1048-19)	14/10-28/10	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	13/9	☞ i
40543391 (YL1049-19)	14/10-28/10	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	13/9	☞ i
40543392 (YL0987-19)	4/10-25/10	五	9:00-10:00	元朗體育館	18	4/9	☞ i
40543393 (YL0988-19)	4/10-25/10	五	10:00-11:00	元朗體育館	18	4/9	☞ i
活力長者計劃 - 羽毛球同樂							
40541453 (YL1056-19)	14/10-4/11	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	13/9	☞ i
40541454 (YL1057-19)	14/10-4/11	一	10:00-11:00	元朗體育館	30	13/9	☞ i
40541451 (YL0948-19)	2/10-23/10	三	9:00-10:00	鳳琴街體育館	30	2/9	☞ i
40541452 (YL0949-19)	2/10-23/10	三	10:00-11:00	鳳琴街體育館	30	2/9	☞ i
40519741 (YL1662-19)	25/10-15/11	五	9:00-10:00	天瑞體育館	30	25/9	☞ i
40519744 (YL1663-19)	25/10-15/11	五	10:00-11:00	天瑞體育館	30	25/9	☞ i
活力長者計劃 - 門球同樂							
40543284 (YL1019-19)	9/10-23/10	三,五	7:00-9:00	天水圍公園	20	9/9	☞ i
40543285 (YL1028-19)	10/10-24/10	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	10/9	☞ i
長者美式桌球訓練班							
40541438 (YL0972-19)	3/10-24/10	四	9:00-11:00	元朗羅弼時爵士壁球場	6	3/9	☞ i
40541439 (YL1007-19)	8/10-29/10	二	9:00-11:00	元朗羅弼時爵士壁球場	6	6/9	☞ i
長者日營							
40541497 (YL1058-19)	17/10	四	9:00-17:00	鯉魚門公園渡假村	96	29/8-4/9 (12/9){3/10}	✉