

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

葵青區

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
<b>長跑訓練班</b>									
40524784 (KWT0925)	9/10-11/12	三	19:00-21:00	葵涌運動場	16+	130	40	2/9	 
<b>健體舞訓練班</b>									
40520122 (KWT-934)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	18:00-19:00	青衣西南體育館	14+	65	25	9/9	 
40520123 (KWT-935)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	19:00-20:00	青衣西南體育館	14+	65	25	9/9	 
40520134 (KWT-936)	3/10-14/11 (8/10)除外	二,四	9:00-10:00	青衣西南體育館	14+	65	25	9/9	 
40520135 (KWT-937)	3/10-14/11 (8/10)除外	二,四	10:00-11:00	青衣西南體育館	14+	65	25	9/9	 
40520422 (KWT-932)	8/10-14/11	二,四	19:00-20:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	65	16	9/9	 
40520423 (KWT-933)	8/10-14/11	二,四	20:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	65	16	9/9	 
40531222 (KWT948)	4/10-13/11	三,五	19:00-20:00	大窩口體育館	14+	65	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40531227 (KWT949)	4/10-13/11	三,五	20:00-21:00	大窩口體育館	14+	65	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40531231 (KWT950)	9/10-18/11	一,三	9:00-10:00	大窩口體育館	14+	65	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40531235 (KWT951)	9/10-18/11	一,三	10:00-11:00	大窩口體育館	14+	65	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541286 (0926)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	19:00-20:00	荔景體育館	14+	65	25	9/9	 
40541287 (0927)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	20:00-21:00	荔景體育館	14+	65	25	9/9	 
40541288 (0928)	2/10-8/11	三,五	9:00-10:00	荔景體育館	14+	65	25	9/9	 
40541289 (0929)	2/10-8/11	三,五	10:00-11:00	荔景體育館	14+	65	25	9/9	 
40541634	9/10-18/11	一,三	13:00-14:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541635	9/10-18/11	一,三	14:00-15:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541639	8/10-14/11	二,四	19:00-20:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541641	8/10-14/11	二,四	20:00-21:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541646	9/10-15/11	三,五	8:00-9:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541647	9/10-15/11	三,五	9:00-10:00	青衣體育館	14+	65	30	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40541828	11/10-18/11	一,五	19:00-20:00	楓樹窩體育館	14+	65	20	9/9	 
40541829	11/10-18/11	一,五	20:00-21:00	楓樹窩體育館	14+	65	20	9/9	 
40542105	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	19:00-20:00	林士德體育館	14+	65	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40542109	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	20:00-21:00	林士德體育館	14+	65	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40542149	10/10-18/11	一,四	13:00-14:00	林士德體育館	14+	65	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40542150	10/10-18/11	一,四	14:00-15:00	林士德體育館	14+	65	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
<b>爵士舞訓練班</b>									
40520461 (KWT-978)	13/10-15/12	日	10:00-12:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	70	16	5/9	 
<b>八段錦訓練班</b>									
40520284 (KWT-952)	9/10-15/11	三,五	8:00-9:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	80	30	3/9	 
40520474 (KWT-953)	22/10-3/12 (7/11)除外	二,四	9:00-10:00	青衣西南體育館	8+	80	30	3/9	 
40520475 (KWT-954)	22/10-3/12 (7/11)除外	二,四	10:00-11:00	青衣西南體育館	8+	80	30	3/9	 
40542118	3/10-12/11	二,四	7:00-8:00	林士德體育館	8+	80	30	3/9	 
<b>兒童舞訓練班</b>									
40531259 (KWT958)	5/10-7/12	六	16:00-18:00	大窩口體育館	4-6	60	20	3/9	 
<b>中國舞訓練班</b>									
40541834	13/10-15/12	日	15:00-17:00	楓樹窩體育館	14+	45	20	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
<b>器械健體訓練班</b>									
<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>									
40520440 (KWT-968)	10/10-19/11	二,四	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@16/9	 
40520441 (KWT-969)	10/10-19/11	二,四	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@16/9	 
40520442 (KWT-970)	10/10-19/11	二,四	19:00-20:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@16/9	 
40520443 (KWT-971)	10/10-19/11	二,四	20:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	75	14	@16/9	 
40531244 (KWT972)	4/10-13/11	三,五	9:00-10:00	大窩口體育館	15+	75	20	@22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40531246 (KWT973)	4/10-13/11	三,五	10:00-11:00	大窩口體育館	15+	75	20	@22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40531249 (KWT974)	9/10-18/11	一,三	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	75	20	@16/9	 
40531252 (KWT975)	9/10-18/11	一,三	21:00-22:00	大窩口體育館	15+	75	20	@16/9	 
40531266 (KWT976)	3/10-12/11	二,四	19:00-20:00	大窩口體育館	15+	75	20	@16/9	 
40531267 (KWT977)	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	75	20	@16/9	 
40541291 (0960)	2/10-8/11	三,五	9:00-10:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	 
40541292 (0961)	2/10-8/11	三,五	10:00-11:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	 
40541293 (0962)	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	9:00-10:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	 
40541294 (0963)	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	10:00-11:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	 
40541295 (0964)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	19:00-20:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	 

40541296 (0965)	2/10-13/11 (7/10)除外	一,三	20:00-21:00	荔景體育館	15+	75	20	@16/9	
40541832	9/10-15/11	三,五	19:00-20:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@16/9	
40541833	9/10-15/11	三,五	20:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@16/9	

### 社交舞訓練班

40520349 (KWT-980)	5/10-7/12	六	15:00-17:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14+	86	24	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40531261 (KWT983)	6/10-8/12	日	15:00-17:00	大窩口體育館	14+	86	26	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541299 (0979)	5/10-7/12	六	19:00-21:00	荔景體育館	14+	86	26	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541655	11/10-13/12	五	14:00-16:00	青衣體育館	14+	86	30	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40542135	6/10-8/12	日	19:00-21:00	林士德體育館	14+	86	24	22/8-26/8 (9/9){24/9}	

### 簡易太極班

40541835	13/10-5/1 (22/12)除外	日	10:00-11:00	楓樹窩體育館(無空調)	6+	54	30	24/9	
40541836	13/10-5/1 (22/12)除外	日	11:00-12:00	楓樹窩體育館(無空調)	6+	54	30	24/9	

### 瑜伽訓練班

40535144	5/10-7/12	六	10:00-12:00	長發體育館	15+	85	25	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541298 (0989)	3/10-5/12	四	19:00-21:00	荔景體育館	15+	85	25	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541656	9/10-11/12	三	19:00-21:00	青衣體育館	15+	85	30	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541657	11/10-13/12	五	10:00-12:00	青衣體育館	15+	85	30	22/8-26/8 (9/9){24/9}	
40541658	11/10-13/12	五	19:00-21:00	青衣體育館	15+	85	30	22/8-26/8 (9/9){24/9}	

### 正確使用健身室設施簡介會

40531257 (KWT996)	5/10	六	18:00-21:00	大窩口體育館	15+	免費	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40531258 (KWT997)	5/10	六	19:00-22:00	大窩口體育館	15+	免費	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40535145	12/10	六	18:00-21:00	長發體育館	15+	免費	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40535146	12/10	六	19:00-22:00	長發體育館	15+	免費	25	20/8-24/8 (4/9){23/9}	

### 壓力處理與鬆弛技巧訓練班

40535142	10/10-16/1 (26/12)除外	四	19:00-20:00	長發體育館	14+	80	20	5/9	
40535143	10/10-16/1 (26/12)除外	四	20:00-21:00	長發體育館	14+	80	20	5/9	

### 身心伸展訓練班

40542151	8/10-24/12	二	19:00-20:00	林士德體育館	15+	85	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	
40542152	8/10-24/12	二	20:00-21:00	林士德體育館	15+	85	16	20/8-24/8 (4/9){23/9}	

### 親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40520456 (KWT-1026)	13/10	日	13:00-14:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	免費	24	17/9	
40520457 (KWT-1027)	13/10	日	14:00-15:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	免費	24	17/9	
40520458 (KWT-1028)	13/10	日	15:00-16:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	免費	24	17/9	

### 成人羽毛球訓練班

40542157	3/10-5/12	四	20:00-22:00	林士德體育館	18+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
----------	-----------	---	-------------	--------	-----	-----	----	-----------------------	--

### 羽毛球訓練班

40520142 (KWT-1002)	2/10-4/12	三	19:00-21:00	青衣西南體育館	7+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40520299 (KWT-1001)	9/10-11/12	三	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40531263 (KWT1004)	10/10-11/11	一,四	19:00-21:00	大窩口體育館	7+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40541297 (1000)	3/10-5/12	四	19:00-21:00	荔景體育館	7+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40541648	8/10-10/12	二	19:00-21:00	青衣體育館	7+	118	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	

### 親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40541653	10/10-14/11	四	19:00-21:00	青衣體育館	7+	73	24	6/9	
----------	-------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	--

### 小型網球訓練班

40531260 (KWT1011)	5/10-7/12	六	14:00-16:00	大窩口體育館	6-12	70	16	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40542128	5/10-21/12 (23/11,30/11)除外	六	16:00-18:00	林士德體育館	6-12	70	16	19/8-23/8 (2/9){17/9}	

### 室內氣手槍射擊同樂日

40524797 (KWT1029)	19/10	六	14:00-15:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	50	18/9	
40524798 (KWT1030)	19/10	六	15:00-16:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	50	18/9	

### 壁球訓練班

40520454 (KWT-1013)	9/10-4/11	一,三	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	7+	160	8	19/9	
40541654	8/10-31/10	二,四	19:00-21:00	青衣體育館	7+	160	12	19/8-23/8 (2/9){17/9}	

### 乒乓球訓練班

40520295 (KWT-1018)	14/10-16/12	一	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	6+	86	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40531262 (KWT1019)	6/10-8/12	日	10:00-12:00	大窩口體育館	6+	86	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40535141	4/10-6/11	三,五	19:00-21:00	長發體育館	6+	86	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40541300 (1015)	14/10-16/12	一	19:00-21:00	荔景體育館	6+	86	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
40541827	12/10-14/12	六	16:00-18:00	楓樹窩體育館(無空調)	6+	86	24	19/8-23/8 (2/9){17/9}	

### 室內網球訓練班

40520363 (KWT-1024)	8/10-7/11	二,四	19:00-21:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	170	6	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
---------------------	-----------	-----	-------------	-----------	----	-----	---	-----------------------	--

### 網球訓練班

40541633 (1023)	21/10-20/11	一,三	19:00-21:00	青衣公園	8+	170	18	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
-----------------	-------------	-----	-------------	------	----	-----	----	-----------------------	--

### 高爾夫球同樂日

40541464 (KWT1025)	13/10	日	15:30-17:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	免費	30	18/9	
--------------------	-------	---	-------------	-------------	----	----	----	------	--

### 高爾夫球短距離球訓練班

40541460 (KWT1006)	6/10-20/10	日	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	-----	---	-----------------------	--

### 高爾夫球訓練班(第一階段)

40541463 (KWT1007)	8/10-22/10	二	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	19/8-23/8 (2/9){17/9}	
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	-----	---	-----------------------	--

**高爾夫球訓練班(第二階段)**

40541461 (KWT1008)	6/10-20/10	日	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	19/8-23/8 (2/9){17/9}	☒
40541462 (KWT1009)	8/10-22/10	二	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	19/8-23/8 (2/9){17/9}	☒

**葵青區籃球比賽2019 (男子組)**

40543883 (QKWT092419)	13/10-20/10	日	9:00-18:00	青衣西南體育館	14+	60	16	25/7-1/8 (13/8){10/9}	☒
-----------------------	-------------	---	------------	---------	-----	----	----	-----------------------	---

**葵青區籃球比賽2019(女子組)**

40543884 (QKWT092419)	13/10-20/10	日	9:00-18:00	青衣西南體育館	14+	60	16	25/7-1/8 (15/8){10/9}	☒
-----------------------	-------------	---	------------	---------	-----	----	----	-----------------------	---

**籃球訓練班**

40542122	5/10-7/12	六	9:00-11:00	林士德體育館	10+	75	30	19/8-23/8 (2/9){17/9}	☒
----------	-----------	---	------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

**沙灘排球同樂日**

40519307	13/10	日	16:00-18:00	葵涌運動場	10+	免費	20	25/9	☒ 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。

**高爾夫球同樂日(殘疾人士)**

40541465 (KWT1041)	20/10	日	15:30-16:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	6	23/9	☒ i
40541466 (KWT1042)	20/10	日	16:30-17:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	6	23/9	☒ 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。

40520354 (KWT-1034)	10/10-19/11	二,四	8:00-9:00	北葵涌鄧肇堅體育館	14	@22/8-26/8 (9/9) {24/9}	☒
40531255 (KWT1035)	16/10-15/1 (25/12,1/1)除外	三	13:00-14:00	大窩口體育館	20	@22/8-26/8 (9/9) {24/9}	☒
40531256 (KWT1036)	16/10-15/1 (25/12,1/1)除外	三	14:00-15:00	大窩口體育館	20	@22/8-26/8 (9/9) {24/9}	☒

**活力長者計劃-乒乓球自習**

40520380 (KWT-1050)	3/10-31/10	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	12/9	☒ i
40520381 (KWT-1051)	3/10-31/10	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	12/9	☒ i
40535137	14/10-28/10	一	13:00-14:00	長發體育館	36	12/9	☒ i
40535138	14/10-28/10	一	14:00-15:00	長發體育館	36	12/9	☒ i
40541304 (1044)	14/10-28/10	一	7:00-8:00	荔景體育館	24	12/9	☒ i
40541305 (1045)	14/10-28/10	一	8:00-9:00	荔景體育館	24	12/9	☒ i
40541830	2/10-30/10	三	9:00-10:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	12/9	☒ i
40541831	2/10-30/10	三	10:00-11:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	12/9	☒ i
40541678	14/10-28/10	一	7:00-8:00	青衣體育館	24	12/9	☒ i
40541679	14/10-28/10	一	8:00-9:00	青衣體育館	24	12/9	☒ i

**活力長者計劃-健體同樂**






40531268 (KWT1072)	3/10-31/10	四	9:00-10:00	大窩口體育館	25	22/8-26/8 (9/9){24/9}	☒
40531269 (KWT1073)	3/10-31/10	四	10:00-11:00	大窩口體育館	25	22/8-26/8 (9/9){24/9}	☒
40541301 (1067)	3/10-31/10	四	8:00-9:00	荔景體育館	25	11/9	☒ i
40541302 (1066)	14/10-28/10	一	7:00-8:00	荔景體育館	25	11/9	☒ i
40520404 (KWT-1068)	2/10-30/10	三	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	11/9	☒ i
40520405 (KWT-1069)	2/10-30/10	三	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	11/9	☒ i
40541676	14/10-28/10	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	11/9	☒ i
40541677	14/10-28/10	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	11/9	☒ i

**活力長者計劃-器械健體同樂**

40541303 (1074)	14/10-28/10	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	4/9	☒ i
-----------------	-------------	---	-----------	-------	----	-----	-----

**活力長者計劃-羽毛球自習**

40520156 (KWT-1056)	15/10-29/10	二	7:00-8:00	青衣西南體育館	20	10/9	☒ i
40520157 (KWT-1057)	15/10-29/10	二	8:00-9:00	青衣西南體育館	20	10/9	☒ i
40535139	3/10-31/10	四	13:00-14:00	長發體育館	24	10/9	☒ i
40535140	3/10-31/10	四	14:00-15:00	長發體育館	24	10/9	☒ i
40541661	9/10-30/10	三	7:00-8:00	青衣體育館	20	10/9	☒ i

40541662	9/10-30/10	三	8:00-9:00	青衣體育館	20	10/9	 <i>i</i>
<b>活力長者計劃-門球自習</b>							
40531264 (KWT1064)	14/10-28/10	一	7:00-8:00	大窩口體育館	20	13/9	 <i>i</i>
40531265 (KWT1065)	14/10-28/10	一	8:00-9:00	大窩口體育館	20	13/9	 <i>i</i>
40542155	2/10-30/10	三	7:00-8:00	林士德體育館	20	13/9	 <i>i</i>
40542156	2/10-30/10	三	8:00-9:00	林士德體育館	20	13/9	 <i>i</i>