

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

西貢區

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									
40543772 (SK 1174)	8/10-10/12	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
健體舞訓練班									
40543644 (SK 1063)	3/10-29/10	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	21/8	☒ i
40543645 (SK 1064)	3/10-29/10	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	21/8	☒ i
40543646 (SK 1065)	9/10-15/11	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	3/9	☒ i
40543647 (SK 1066)	9/10-15/11	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	3/9	☒ i
40543648 (SK 1067)	15/10-21/11	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	9/9	☒ i
40543649 (SK 1068)	15/10-21/11	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	9/9	☒ i
40543744 (SK 1146)	8/10-14/11	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	23/8	☒ i
40543745 (SK 1147)	8/10-14/11	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	23/8	☒ i
40543746 (SK 1148)	9/10-4/11	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	3/9	☒ i
40543747 (SK 1149)	9/10-4/11	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	3/9	☒ i
八段錦訓練班									
40543610 (SK 1029)	14/10-8/11	一,三,五	9:30-10:30	將軍澳游泳池對出空地	8+	80	30	5/9	☒ i
兒童舞訓練班									
40543667 (SK 1075)	6/10-15/12 (3/11)除外	日	10:00-12:00	將軍澳體育館	4-6	60	20	19/8	☒ i
中國舞訓練班									
40543674 (SK 1076)	9/10-11/12	三	9:00-11:00	翠林體育館	12+	45	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543675 (SK 1077)	18/10-20/12	五	19:00-21:00	坑口體育館	12+	45	30	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543676 (SK 1078)	8/10-10/12	二	13:00-15:00	調景嶺體育館	12+	45	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
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>									
40543677 (SK 1079)	3/10-12/11	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/8	☒ i
40543678 (SK 1080)	3/10-12/11	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@20/8	☒ i
40543679 (SK 1081)	9/10-15/11	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@30/8	☒ i
40543680 (SK 1082)	9/10-15/11	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@30/8	☒ i
40543681 (SK 1083)	8/10-14/11	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@22/8	☒ i
40543682 (SK 1084)	8/10-14/11	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@22/8	☒ i
40543683 (SK 1085)	22/10-16/11	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@19/9	☒ i
40543684 (SK 1086)	22/10-16/11	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@19/9	☒ i
爵士舞訓練班									
40543685 (SK 1087)	6/10-15/12 (3/11)除外	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543686 (SK 1088)	15/10-14/11	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	11/9	☒ i
社交舞訓練班									
40543687 (SK 1089)	14/10-23/12 (4/11)除外	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543688 (SK 1090)	12/10-14/12	六	14:00-16:00	翠林體育館	14+	86	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543690 (SK 1092)	2/10-4/12	三	19:00-21:00	坑口體育館	14+	86	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543691 (SK 1093)	13/10-15/12	日	9:00-11:00	坑口體育館	14+	86	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543692 (SK 1094)	6/10-8/12	日	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543693 (SK 1095)	11/10-13/12	五	19:00-21:00	調景嶺體育館	14+	86	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543750 (SK 1152)	4/10-20/12 (22/11,29/11)除外	五	19:00-21:00	香港單車館	14+	86	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
中級社交舞訓練班									
40543689 (SK 1091)	12/10-14/12	六	16:00-18:00	翠林體育館	14+	86	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543694 (SK 1096)	6/10-8/12	日	16:00-18:00	寶林體育館	14+	86	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
太極拳訓練班									
40543635 (SK 1054)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	7:00-8:00	坑口文曲里公園	6+	60	35	11/9	☒ i
40543636 (SK 1055)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	6+	60	50	12/9	☒ i
40543637 (SK 1056)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	6+	60	50	12/9	☒ i
40543638 (SK 1057)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	6+	60	50	17/9	☒ i
40543639 (SK 1058)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	6+	60	50	18/9	☒ i
40543640 (SK 1059)	21/10-10/4 (24/1,27/1)除外	一,五	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	6+	60	45	17/9	☒ i
40543641 (SK 1060)	21/10-10/4	一,五	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	6+	60	45	18/9	☒ i

40543642 (SK 1061)	8/10-28/3 (25/1; 28/1)除外	二,六	7:00-8:00	康盛花園平台花園	6+	60	45	4/9	
40543643 (SK 1062)	8/10-28/3 (25/1; 28/1)除外	二,六	7:00-8:00	將軍澳游泳池對空地	6+	60	50	4/9	

簡易太極班

40543630 (SK 1049)	6/10-22/12	日	8:00-9:00	將軍澳游泳池外空地	6+	54	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543631 (SK 1050)	6/10-22/12	日	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543632 (SK 1051)	19/10-4/1	六	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	10/9	
40543633 (SK 1052)	19/10-4/1	六	7:00-8:00	彩明商場天台羽毛球場	6+	54	30	10/9	

太極劍訓練班

40543634 (SK 1053)	8/10-28/3 (25/1; 28/1)除外	二,六	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	6+	60	40	29/8	
--------------------	-----------------------------	-----	-----------	---------------	----	----	----	------	--

西方土風舞訓練班

40543696 (SK 1098)	13/10-15/12	日	16:00-18:00	坑口體育館	8+	45	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
--------------------	-------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	--

瑜珈訓練班

40543697 (SK 1099)	5/10-14/12 (2/11)除外	六	17:00-19:00	將軍澳體育館	15+	85	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543698 (SK 1100)	13/10-15/12	日	19:00-21:00	翠林體育館	15+	85	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543699 (SK 1101)	10/10-12/12	四	19:00-21:00	坑口體育館	15+	85	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543700 (SK 1102)	14/10-16/12	一	16:00-18:00	寶林體育館	15+	85	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	

正確使用健身室設施簡介會

40543701 (SK 1103)	8/10	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543702 (SK 1104)	8/10	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543703 (SK 1105)	22/10	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
40543704 (SK 1106)	22/10	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
40543705 (SK 1107)	16/10	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
40543706 (SK 1108)	16/10	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
40543751 (SK 1153)	3/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543752 (SK 1154)	3/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543753 (SK 1155)	10/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543754 (SK 1156)	10/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	19/8-25/8 (4/9){27/9}	

壓力管理與鬆弛技巧

40543695 (SK 1097)	8/10-21/11	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	28/8	
--------------------	------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	------	--

健步行簡介會

40543774 (SK 1176)	13/10	日	9:00-11:00	寶翠公園	6+	免費	40	5/9	
--------------------	-------	---	------------	------	----	----	----	-----	--

身心伸展訓練班

40543748 (SK 1150)	8/10-14/11	二,四	14:00-15:00	香港單車館	15+	85	24	28/8	
40543749 (SK 1151)	8/10-14/11	二,四	15:00-16:00	香港單車館	15+	85	24	28/8	

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40543733 (SK 1135)	26/10	六	14:00-15:00	坑口體育館	7+	免費	24	16/9	
40543734 (SK 1136)	26/10	六	15:00-16:00	坑口體育館	7+	免費	24	16/9	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40543735 (SK 1137)	19/10-23/11	六	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	73	18	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
--------------------	-------------	---	-------------	-------------	----	----	----	-----------------------	--

羽毛球訓練班

40543650 (SK 1069)	24/10-26/11	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	19/8-25/8 (4/9){3/10}	
40543651 (SK 1070)	14/10-14/11	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543652 (SK 1071)	5/10-7/12	六	8:00-10:00	坑口體育館	7+	118	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543653 (SK 1072)	8/10-7/11	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	118	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543654 (SK 1073)	2/10-4/12	三	10:00-12:00	調景嶺體育館	7+	118	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543655 (SK 1074)	3/10-5/11	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	

場地單車同樂日

40543759 (SK 1161)	7/10-28/10	一	18:00-19:00	香港單車館	11+	免費	20	7/10	
40543761 (SK 1163)	4/10-25/10	五	18:00-19:00	香港單車館	11+	免費	20	4/10	
40543762 (SK 1164)	4/10-25/10	五	19:00-21:00	香港單車館	11+	免費	20	4/10	
40543763 (SK 1165)	6/10-27/10	日	18:00-19:00	香港單車館	11+	免費	20	6/10	
40543764 (SK 1166)	6/10-27/10	日	19:00-21:00	香港單車館	11+	免費	20	6/10	

場地單車體驗日

40543765 (SK 1167)	5/10	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	19/8	
40543766 (SK 1168)	19/10	六	9:30-12:30	香港單車館	11+	免費	20	11/9	

場地單車訓練班(第二階段)

40543757 (SK 1159)	8/10	二	18:00-22:00	香港單車館	11+	140	20	29/8	
40543758 (SK 1160)	29/10	二	18:00-22:00	香港單車館	11+	140	20	13/9	

草地滾球訓練班

40543768 (SK 1170)	4/10-30/10	三,五	8:00-10:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
--------------------	------------	-----	------------	---------	----	----	----	-----------------------	--

小型網球訓練班

40543710 (SK 1112)	12/10-14/12	六	9:00-11:00	寶林體育館(非備冷氣)	6-12	70	12	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
--------------------	-------------	---	------------	-------------	------	----	----	-----------------------	--

壁球訓練班

40543711 (SK 1113)	15/10-7/11	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	9/9	
40543712 (SK 1114)	2/10-25/10	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	19/8	

乒乓球訓練班

40543713 (SK 1115)	5/10-14/12 (2/11)除外	六	14:00-16:00	將軍澳體育館	6+	86	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	
40543714 (SK 1116)	8/10-10/12	二	19:00-21:00	坑口體育館	6+	86	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	

40543737 (SK 1139)	13/10-15/12	日	10:00-12:00	西貢壁球場	6+	86	12	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	-------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	---

兒童乒乓球訓練班

40543715 (SK 1117)	20/10-5/1 (24.11 & 1.12.219 除外)	日	9:00-11:00	調景嶺體育館	6-13	86	18	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
--------------------	------------------------------------	---	------------	--------	------	----	----	-----------------------	---

網球訓練班

40543739 (SK 1141)	31/10-2/12	一,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543740 (SK 1142)	8/10-10/12	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	12	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543741 (SK 1143)	9/10-11/12	三	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543742 (SK 1144)	26/10-28/12	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	12	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543782 (SK 1183)	9/10-11/11	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543783 (SK 1184)	4/10-5/11	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543784 (SK 1185)	2/10-4/12	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543785 (SK 1186)	3/10-5/11	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543786 (SK 1187)	16/10-6/11	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	18	10/9	☒ i

排球訓練班

40543743 (SK 1145)	13/10-15/12	日	14:00-16:00	寶林體育館	10+	70	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	-------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	---

西貢區獨木舟訓練班(三星級)

40528199 (SK 318)	20/10	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
-------------------	-------	---	------------	----------	-----	----	---	-----------------------	---

西貢區獨木舟訓練班三星級

40528198 (SK 317)	19/10	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	30	8	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
-------------------	-------	---	------------	----------	-----	----	---	-----------------------	---

西貢區沙灘定向同樂日

40543626 (SK 1045)	13/10	日	9:00-10:30	清水灣第二灣泳灘	6+	免費	100	16/8	☒ i
40543627 (SK 1046)	13/10	日	11:00-12:30	清水灣第二灣泳灘	6+	免費	100	16/8	☒ i

堆沙同樂日

40543629 (SK 1048)	13/10	日	10:00-12:00	清水灣第二灣泳灘	不限	免費	64	21/8	☒ i
--------------------	-------	---	-------------	----------	----	----	----	------	-----

運動攀登同樂日

40543716 (SK 1118)	12/10	六	15:30-17:00	調景嶺體育館	12+	免費	24	6/9	☒ i
40543717 (SK 1119)	12/10	六	17:00-18:30	調景嶺體育館	12+	免費	24	6/9	☒ i

西貢區初級滑浪風帆訓練班

40528162 (SK 298)	19/10-20/10	六及星期日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
-------------------	-------------	-------	------------	----------	-----	-----	---	-----------------------	---

西貢區中級龍舟訓練班

40528528 (SK 335)	19/10-20/10	六及星期日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	220	10	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
-------------------	-------------	-------	------------	----------	-----	-----	----	-----------------------	---

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。

長期病患者宿營

40543777 (SK 1178)	19/10-20/10	六,日	14:30-13:00	西貢戶外康樂中心	不限	8	9/9	☒ i
--------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	---	-----	-----

自閉症人士/智障人士乒乓球訓練計劃

40531006 (SK 0565)	5/10-23/11	六	10:00-11:00	寶林體育館	14+	2	26/8	☒ i
--------------------	------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

自閉及智障人士日營

40543778 (SK 1179)	31/10	四	10:00-14:30	西貢戶外康樂中心	不限	35	20/9	☒ i
40543779 (SK 1180)	31/10	四	10:00-14:30	鯉魚門公園	不限	35	20/9	☒ i

自閉及智障人士旅行

40543780 (SK 1181)	20/10	日	11:00-16:30	大埔區	不限	5	10/9	☒ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者八段錦訓練班

40543611 (SK 1030)	24/10-19/11	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543612 (SK 1031)	24/10-19/11	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543613 (SK 1032)	24/10-19/11	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543614 (SK 1033)	24/10-19/11	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒

康體匯敘 - 長者徒手健體操

40543773 (SK 1175)	11/10-1/11	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	------------	---	------------	-------	----	-----------------------	---

長者徒手健體訓練班

40543719 (SK 1121)	23/10-6/12	三,五	7:00-8:00	寶林體育館	20	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543720 (SK 1122)	23/10-6/12	三,五	8:00-9:00	寶林體育館	20	19/8-25/8 (4/9){3/10}	☒
40543728 (SK 1130)	8/10-7/11	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543729 (SK 1131)	8/10-7/11	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒

長者體操訓練班

40543721 (SK 1123)	8/10-21/11	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	------------	-------	-----------	-------	----	-----------------------	---

康體匯敘 - 太極

40543616 (SK 1035)	3/10-31/10	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	35	3/10-31/10	即場報名
40543617 (SK 1036)	3/10-31/10	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	35	3/10-31/10	即場報名
40543618 (SK 1037)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	35	2/10-30/10	即場報名
40543619 (SK 1038)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	35	2/10-30/10	即場報名
40543620 (SK 1039)	2/10-30/10	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	35	2/10-30/10	即場報名
40543621 (SK 1040)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	35	2/10-30/10	即場報名
40543622 (SK 1041)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	35	2/10-30/10	即場報名
40543623 (SK 1042)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	35	2/10-30/10	即場報名
40543624 (SK 1043)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	2/10-30/10	即場報名

康體匯敘 - 太極劍

40543615 (SK 1034)	3/10-31/10	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	35	3/10-31/10	即場報名
40543625 (SK 1044)	2/10-30/10	三	7:00-8:00	唐明街	35	2/10-30/10	即場報名

活力長者計劃-乒乓球自習

40543722 (SK 1124)	2/10-30/10	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	22/8	☰ i
40543723 (SK 1125)	4/10-25/10	五	8:00-9:00	翠林體育館	8	22/8	☰ i
40543725 (SK 1127)	3/10-31/10	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	19/8	☰ i
40543726 (SK 1128)	3/10-31/10	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	19/8	☰ i
40543727 (SK 1129)	3/10-31/10	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	19/8	☰ i

活力長者計劃-羽毛球自習

40543767 (SK 1169)	14/10-28/10	一	7:00-9:00	香港單車館	20	6/9	☰ i
--------------------	-------------	---	-----------	-------	----	-----	-----

活力長者計劃 - 舞蹈同樂

40543718 (SK 1120)	9/10-27/11	三	9:00-11:00	將軍澳體育館	24	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
40543724 (SK 1126)	14/10-25/11	一	9:00-11:00	坑口體育館	50	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒

長者乒乓球訓練班

40543738 (SK 1140)	12/10-14/12	六	10:00-12:00	西貢壁球場	12	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	-------------	---	-------------	-------	----	-----------------------	---

長者日營

40543731 (SK 1133)	9/10	三	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	48	19/8-25/8 (4/9){27/9}	☒
--------------------	------	---	------------	-----------	----	-----------------------	---

至FIT@寶康公園

40543787 (SK 1188)	19/10	六	14:00-17:00	寶康公園	200	19/10	即場報名
--------------------	-------	---	-------------	------	-----	-------	------