

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

東區

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									
40542369 (EN0967)	25/10-27/12	五	19:00-21:00	小西灣運動場	16+	130	40	25/9	 
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40528957 (ENAB12)	8/10-7/11	二,四	19:00-20:00	小西灣游泳池	18+	100	16	6/9	 
40528958 (ENAB13)	8/10-7/11	二,四	20:00-21:00	小西灣游泳池	18+	100	16	6/9	 
兒童捷泳訓練班(第二階段)									
40528956 (ENC084)	11/10-11/11	一,五	20:00-21:00	小西灣游泳池	5-8	100	20	10/9	 
兒童胸泳訓練班(第二階段)									
40528955 (ENCB82)	11/10-11/11	一,五	19:00-20:00	小西灣游泳池	5-8	100	20	10/9	 
健體舞訓練班									
40542344 (EN0956)	11/10-6/11	一,三,五	14:00-15:00	小西灣體育館	14+	65	30	5/9	 
40542345 (EN0957)	11/10-6/11	一,三,五	15:00-16:00	小西灣體育館	14+	65	30	5/9	 
40542373 (EN0968)	3/10-12/11	二,四	7:00-8:00	柴灣體育館	14+	65	20	28/8	 
40542383 (EN0973)	3/10-12/11	二,四	8:00-9:00	柴灣體育館	14+	65	20	28/8	 
40542388 (EN0977)	3/10-12/11	二,四	19:00-20:00	柴灣體育館	14+	65	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542508 (EN0983)	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	柴灣體育館	14+	65	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542511 (EN0986)	22/10-28/11	二,四	15:00-16:00	港島東體育館	14+	65	30	16/9	 
40542512 (EN0987)	22/10-28/11	二,四	16:00-17:00	港島東體育館	14+	65	30	16/9	 
40542548 (EN0999)	28/10-22/11	一,三,五	14:00-15:00	渣華道體育館	14+	65	30	17/9	 
40542549 (EN1000)	28/10-22/11	一,三,五	15:00-16:00	渣華道體育館	14+	65	30	17/9	 
40542550 (EN1001)	10/10-19/11	二,四	12:00-13:00	渣華道體育館	14+	65	30	6/9	 
40542551 (EN1002)	10/10-19/11	二,四	13:00-14:00	渣華道體育館	14+	65	30	6/9	 
40542552 (EN1003)	10/10-19/11	二,四	19:00-20:00	渣華道體育館	14+	65	30	9/9	 
40542553 (EN1004)	10/10-19/11	二,四	20:00-21:00	渣華道體育館	14+	65	30	9/9	 
40542705 (EN1030)	23/10-29/11	三,五	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	17/9	 
40542707 (EN1031)	23/10-29/11	三,五	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	17/9	 
40542709 (EN1032)	8/10-19/11 (22/10)除外	二,四	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	28/8	 
40542710 (EN1033)	8/10-19/11 (22/10)除外	二,四	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	28/8	 
八段錦訓練班									
40542726 (EN1038)	25/10-20/11	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	24/9	 
兒童舞訓練班									
40542340 (EN0946)	2/10-4/12	三	17:00-19:00	小西灣體育館	4-11	60	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
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>									
40542376 (EN0969)	16/10-15/11 (28/10,11/11)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	15+	75	30	@18/9	 
40542384 (EN0974)	16/10-15/11 (28/10,11/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	柴灣體育館	15+	75	30	@18/9	 
40542505 (EN0980)	2/10-30/10 (7/10)除外	一,三,五	19:00-20:00	柴灣體育館	15+	75	30	@2/9	 
40542509 (EN0984)	2/10-30/10 (7/10)除外	一,三,五	20:00-21:00	柴灣體育館	15+	75	30	@2/9	 
爵士舞訓練班									
40542557 (EN1008)	2/10-6/11 (7/10)除外	一,三	20:00-22:00	渣華道體育館	12+	70	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
現代舞訓練班									
40542558 (EN1009)	3/10-7/11 (8/10)除外	二,四	10:00-12:00	渣華道體育館	12+	70	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
社交舞訓練班									
40542346 (EN0958)	15/10-17/12	二	20:00-22:00	小西灣體育館	14+	86	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542545 (EN0996)	9/10-11/12	三	15:00-17:00	西灣河體育館	14+	86	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542561 (EN1012)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	渣華道體育館	14+	86	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542562 (EN1013)	11/10-13/12	五	20:00-22:00	渣華道體育館	14+	86	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
西方土風舞訓練班									
40542567 (EN1015)	11/10-13/12	五	19:00-21:00	渣華道體育館	14+	45	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
瑜伽訓練班									
40542571 (EN1016)	4/10-6/12	五	8:00-10:00	渣華道體育館	15+	85	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
40542573 (EN1017)	6/10-8/12	日	13:00-15:00	渣華道體育館	15+	85	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}	
正確使用健身室設施簡介會									
40542503 (EN0978)	6/10	日	10:30-13:30	柴灣體育館	15+	免費	25	20/8-27/8 (4/9){26/9}	

40542504 (EN0979)	12/10	六	14:30-17:30	柴灣體育館	15+	免費	25	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
-------------------	-------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	---

小領袖計劃

40542559 (EN1010)	16/10-13/11	一,三,五	16:00-17:00	渣華道體育館	4-9	54	15	12/9	☒ i
40542560 (EN1011)	16/10-13/11	一,三,五	17:00-18:00	渣華道體育館	4-9	54	15	12/9	☒ i

健步行簡介會

40542743 (EN1040)	12/10	六	9:30-11:30	鯽魚涌公園(鯉景灣入口)	15+	免費	40	11/9	☒ i
-------------------	-------	---	------------	--------------	-----	----	----	------	-----

身心伸展訓練班

40542637 (EN1018)	3/10-19/12	四	18:00-19:00	渣華道體育館	15+	85	24	26/8	☒ i
40542641 (EN1019)	3/10-19/12	四	19:00-20:00	渣華道體育館	15+	85	24	26/8	☒ i
40542646 (EN1020)	29/10-5/12	二,四	9:00-10:00	鯽魚涌體育館	15+	85	24	20/9	☒ i
40542648 (EN1021)	29/10-5/12	二,四	10:00-11:00	鯽魚涌體育館	15+	85	24	20/9	☒ i

箭藝同樂日

40542354 (EN0963)	19/10	六	9:00-10:00	小西灣運動場	8+	免費	40	11/9	☒ i
40542355 (EN0964)	19/10	六	10:00-11:00	小西灣運動場	8+	免費	40	11/9	☒ i
40542359 (EN0965)	19/10	六	11:00-12:00	小西灣運動場	8+	免費	40	11/9	☒ i

箭藝訓練班

40542365 (EN0966)	25/10-27/12	五	16:00-18:00	小西灣運動場	6+	70	12	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
-------------------	-------------	---	-------------	--------	----	----	----	-----------------------	---

羽毛球訓練班

40542343 (EN0955)	14/10-15/11	一,五	19:00-21:00	小西灣體育館	7+	118	24	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542513 (EN0988)	8/10-7/11	二,四	9:00-11:00	港島東體育館	7+	118	24	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542543 (EN0994)	8/10-7/11	二,四	16:00-18:00	西灣河體育館	7+	118	24	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒

親子(7-17)歲羽毛球同樂日

40542660 (EN1022)	12/10	六	14:00-15:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/8	☒
40542664 (EN1023)	12/10	六	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/8	☒
40542667 (EN1024)	12/10	六	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	30/8	☒
40542671 (EN1025)	20/10	日	14:00-15:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	13/9	☒
40542676 (EN1026)	20/10	日	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	13/9	☒
40542682 (EN1027)	20/10	日	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	7+	免費	24	13/9	☒

劍擊訓練班(第二階段)

40542715 (EN1034)	19/10-7/12	六	15:00-17:00	港島東體育館	9+	100	20	18/9	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	----	-----	----	------	-----

室內草地滾球訓練班

40542515 (EN0990)	3/10-31/10 (7/10)除外	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542516 (EN0991)	3/10-31/10 (7/10)除外	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542517 (EN0992)	29/10-22/11	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542518 (EN0993)	29/10-22/11	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒

壁球訓練班

40542382 (EN0972)	23/10-15/11	三,五	19:00-21:00	柴灣體育館	7+	160	8	23/9	☒ i
40542547 (EN0998)	4/10-30/10	三,五	9:00-11:00	西灣河體育館	7+	160	8	9/9	☒ i
40542563 (EN1014)	10/10-5/11	二,四	9:00-11:00	渣華道體育館	18+	160	12	9/9	☒ i

網球訓練班

40542745 (EN1042)	2/10-1/11	三,五	9:00-11:00	鯽魚涌公園	8+	170	18	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542746 (EN1043)	16/10-18/12	三	18:00-20:00	鯽魚涌公園	8+	170	18	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542751 (EN1048)	15/10-15/11	二,五	19:00-21:00	柴灣公園網球場	8+	170	18	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒

圍棋訓練班(第二階段)

40542689 (EN1028)	14/10-18/11	一	18:30-20:30	鯽魚涌體育館	6+	40	20	12/9	☒ i
-------------------	-------------	---	-------------	--------	----	----	----	------	-----

美式桌球訓練班(第一階段)

40542554 (EN1005)	10/10-31/10	四	18:00-20:00	渣華道體育館	8+	120	6	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒
40542555 (EN1006)	10/10-31/10	四	20:00-22:00	渣華道體育館	8+	120	6	20/8-27/8 (4/9){26/9}	☒

普及健體運動 - 行山樂

40542752 (EN1049)	13/10	日	9:00-17:00	C8 起點:薄扶林公眾騎術學校, 終點:香港大學,大學道	6+	40	48	12/8-19/8 (4/9){26/9}	☒
-------------------	-------	---	------------	------------------------------	----	----	----	-----------------------	---

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。

視障人士徒手健體訓練班

40536412 (EN0689)	5/10-16/11	六	16:00-18:00	西灣河體育館(活動室)	14+	20	27/8	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	-------------	-----	----	------	-----

長期病患者八段錦訓練計劃

40542741 (EN1091)	14/10-2/12	一	14:00-15:00	西灣河體育館	14+	4	27/8	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

智障及精神病康復者羽毛球訓練計劃

40542738 (EN1088)	3/10-24/10	四	14:00-16:00	柴灣體育館	20-65	3	3/9	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	-------	-------	---	-----	-----

精神病康復者乒乓球訓練計劃

40542739 (EN1089)	3/10-24/10	四	10:00-12:00	柴灣體育館	18-65	4	3/9	☒ i
-------------------	------------	---	-------------	-------	-------	---	-----	-----

智障人士日營								
40542737 (EN1087)	11/10	五	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	20-75	8	3/9	
自閉症、智障及肢體傷殘人士旅行								
40542736 (EN1086)	25/10	五	9:30-15:30	迪欣湖、東涌	20-80	16	3/9	
肢體傷殘人士瑜伽訓練班								
40542740 (EN1090)	11/10-29/11	五	11:00-12:00	小西灣體育館	8+	3	3/9	
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
長者康體匯敘 - 八段錦								
40542381 (EN0971)	2/10-30/10	三	8:00-10:00	柴灣體育館	70	2/10-30/10	即場報名	
長者中國舞訓練班								
40542387 (EN0976)	2/10-4/12	三	11:00-13:00	柴灣體育館	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
外展計劃-長者清晨徒手健體								
40542750 (EN1047)	2/10-30/10 (7/10)除外	一,三,五	7:30-9:30	柴灣公園	50	2/10-30/10	即場報名	
外展計劃長者體能測試及活力圖展								
40542749 (EN1046)	19/10	六	8:00-10:00	柴灣公園	150	19/10	即場報名	
長者康體匯敘-清晨徒手健體								
40542744 (EN1041)	6/10-24/11	日	7:00-9:00	鯽魚涌公園(太極花園-近太古城中心,第四期)	50	6/10-24/11	即場報名	
40542748 (EN1045)	6/10-24/11	日	7:30-9:30	柴灣公園	50	6/10-24/11	即場報名	
長者普及體操訓練班								
40542514 (EN0989)	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
40542556 (EN1007)	3/10-5/11	二,四	14:00-16:00	渣華道體育館	20	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
長者康體匯敘 - 社交舞								
40542342 (EN0954)	4/10-25/10	五	8:00-10:00	小西灣體育館	30	4/10-25/10	即場報名	
40542506 (EN0981)	8/10-29/10	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	8/10-29/10	即場報名	
長者社交舞同樂日								
40542544 (EN0995)	10/10	四	10:00-12:00	西灣河體育館	100	10/10	即場報名	
長者社交舞訓練班								
40542546 (EN0997)	4/10-6/12	五	9:00-11:00	西灣河體育館	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
40542718 (EN1035)	4/10-6/12	五	13:00-15:00	港島東體育館	30	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
長者簡易太極訓練班								
40542510 (EN0985)	2/10-4/11 (7/10,14/10,28/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	60	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
40542696 (EN1029)	11/10-18/11	一,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	60	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
長者康體匯敘 - 羽毛球								
40542380 (EN0970)	8/10-29/10	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	8/10-29/10	即場報名	
長者康體匯敘 - 乒乓球								
40542341 (EN0953)	3/10-31/10	四	8:00-10:00	小西灣體育館	30	3/10-31/10	即場報名	
40542507 (EN0982)	3/10-31/10	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	3/10-31/10	即場報名	
長者康體匯敘 - 門球								
40542385 (EN0975)	4/10-25/10	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	4/10-25/10	即場報名	
長者日營								
40542747 (EN1044)	15/10	二	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	98	20/8-27/8 (4/9){26/9}		
長者體能測試								
40542742 (EN1039)	5/10-26/10	六	8:00-10:00	百福道交通安全城(近健康邨遊樂場)	150	5/10-26/10	即場報名	