

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2019年11月份康樂體育活動一覽表

南區

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
健體舞訓練班									
40545898 (SN1101)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	鴨洲體育館	14+	65	30	3/10	☒ i
40545899 (SN1102)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨洲體育館	14+	65	30	3/10	☒ i
40545900 (SN1103)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	10:00-11:00	鴨洲體育館	14+	65	30	3/10	☒ i
40545901 (SN1104)	5/11-12/12	二,四	14:00-15:00	鴨洲體育館	14+	65	30	11/10	☒ i
40545902 (SN1105)	5/11-12/12	二,四	15:00-16:00	鴨洲體育館	14+	65	30	11/10	☒ i
40545903 (SN1106)	5/11-12/12	二,四	18:00-19:00	鴨洲體育館	14+	65	30	11/10	☒ i
40545904 (SN1107)	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	鴨洲體育館	14+	65	30	11/10	☒ i
40545905 (SN1108)	1/11-11/12	三,五	18:00-19:00	香港仔體育館	14+	65	30	10/10	☒ i
40545906 (SN1109)	1/11-11/12	三,五	19:00-20:00	香港仔體育館	14+	65	30	10/10	☒ i
40545907 (SN1110)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	14:00-15:00	香港仔體育館	14+	65	30	14/10	☒ i
40545908 (SN1111)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	15:00-16:00	香港仔體育館	14+	65	30	14/10	☒ i
40545909 (SN1112)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	16:00-17:00	香港仔體育館	14+	65	30	14/10	☒ i
40545910 (SN1113)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔體育館	14+	65	30	14/10	☒ i
40545911 (SN1114)	7/11-5/12 (3/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	香港仔體育館	14+	65	30	18/10	☒ i
40545912 (SN1115)	7/11-5/12 (3/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	香港仔體育館	14+	65	30	18/10	☒ i
40545914 (SN1116)	6/11-2/12	一,三,五	19:00-20:00	赤柱體育館	14+	65	12	15/10	☒ i
40545915 (SN1117)	6/11-2/12	一,三,五	20:00-21:00	赤柱體育館	14+	65	12	15/10	☒ i
40545916 (SN1118)	12/11-19/12	二,四	9:00-10:00	赤柱體育館	14+	65	30	18/10	☒ i
40545917 (SN1119)	12/11-19/12	二,四	10:00-11:00	赤柱體育館	14+	65	30	18/10	☒ i
八段錦訓練班									
40546066 (SN1128)	20/11-26/2 (25/12,1/1,29/1)除外	三	9:00-10:00	赤柱體育館	8+	80	30	21/10	☒ i
40546067 (SN1129)	20/11-26/2 (25/12,1/1,29/1)除外	三	10:00-11:00	赤柱體育館	8+	80	30	21/10	☒ i
運動體適能測試									
40546271 (SN1190)	3/11	日	14:00-17:00	香港仔體育館	不限	免費	300	3/11	即場報名
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。</p> <p>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>									
40546075 (SN1137)	11/11-18/12	一,三	18:00-19:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/10	☒ i
40546076 (SN1138)	11/11-18/12	一,三	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/10	☒ i
40546077 (SN1139)	11/11-18/12	一,三	20:00-21:00	香港仔體育館	15+	75	30	@2/10	☒ i
40546078 (SN1140)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	7:00-8:00	香港仔體育館	15+	75	30	@9/10	☒ i
40546079 (SN1141)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	8:00-9:00	香港仔體育館	15+	75	30	@9/10	☒ i
40546080 (SN1142)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	香港仔體育館	15+	75	30	@9/10	☒ i
40546081 (SN1143)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	14:00-15:00	香港仔體育館	15+	75	30	@16/10	☒ i
40546082 (SN1144)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	15:00-16:00	香港仔體育館	15+	75	30	@16/10	☒ i
40546083 (SN1145)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	16:00-17:00	香港仔體育館	15+	75	30	@24/10	☒ i
40546084 (SN1146)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔體育館	15+	75	30	@24/10	☒ i
40546087 (SN1147)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	30	@24/10	☒ i
40546088 (SN1148)	26/11-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	16:00-17:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@8/10	☒ i
40546089 (SN1149)	26/11-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	17:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@8/10	☒ i
爵士舞訓練班									
40546264 (SN1181)	10/11-19/1 (22/12)除外	日	18:00-20:00	鴨洲體育館	12+	70	30	17/10	☒ i
柔道訓練班									
40546265 (SN1182)	10/11-19/1 (22/12)除外	日	14:00-16:00	鴨洲體育館	6+	65	30	17/10	☒ i
社交舞訓練班									
40546272 (SN1192)	13/11-14/12	三,六	18:00-20:00	鴨洲體育館	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10)(29/10)	☒
40546273 (SN1193)	5/11-5/12	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10)(29/10)	☒
40546274 (SN1194)	15/11-18/12	三,五	16:00-18:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10)(29/10)	☒
40546275 (SN1195)	25/11-30/12 (25/12)除外	一,三	20:00-22:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10)(29/10)	☒
40546276 (SN1196)	22/11-27/12 (25/12)除外	三,五	20:00-22:00	赤柱體育館	14+	86	30	4/10	☒ i

黃昏太極訓練班										
40546074 (SN1136)	5/11-5/5 (24/12,26/12,31/12,28/1,30/4) 除外	二,四	17:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	60	2/10		
清晨太極劍訓練班										
40546269 (SN1186)	20/11-18/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	30	22/10		
40546270 (SN1187)	20/11-18/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	6+	60	30	22/10		
瑜伽訓練班										
40546286 (SN1206)	19/11-19/12	二,四	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	15+	85	30	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
正確使用健身室設施簡介會										
40546072 (SN1134)	9/11	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	25	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546073 (SN1135)	12/11	二	19:00-22:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	25	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
健步行簡介會										
40546101 (SN1157)	20/11	三	19:30-21:30	鴨脷洲風之塔公園廣場	6+	免費	40	16/10		
身心伸展訓練班										
40546068 (SN1130)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	20:00-21:00	香港仔體育館 (大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546069 (SN1131)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	21:00-22:00	香港仔體育館 (大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546070 (SN1132)	8/11-31/1 (24/1)除外	五	20:00-21:00	香港仔體育館 (大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546071 (SN1133)	8/11-31/1 (24/1)除外	五	21:00-22:00	香港仔體育館 (大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
南區射箭比賽*										
40546287 (QSN1191)	3/11	日	9:00-18:00	小西灣運動場	10+	20	120	9/9		
羽毛球訓練班										
40546058 (SN1120)	21/11-24/12	二,四	14:00-16:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546059 (SN1121)	22/11-27/12 (25/12)除外	三,五	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546060 (SN1122)	15/11-18/12	三,五	14:00-16:00	香港仔體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546061 (SN1123)	26/11-9/1 (3/12,24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:00-11:00	香港仔體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546062 (SN1124)	9/11-11/1	六	11:00-13:00	赤柱體育館	18+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546063 (SN1126)	4/11-6/1	一	18:00-20:00	漁光道體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546064 (SN1127)	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	15:00-17:00	漁光道體育館	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546065 (SN1125)	8/11-17/1 (27/12)除外	五	18:00-20:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
室內草地滾球推廣日										
40546262 (SN1179)	10/11	日	10:00-11:30	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	4/10		
40546263 (SN1180)	10/11	日	11:30-13:00	鴨脷洲體育館	8+	免費	36	4/10		
壁球訓練班										
40546277 (SN1197)	1/11-27/11	三,五	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546278 (SN1198)	4/11-23/12	一	18:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546279 (SN1199)	16/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546280 (SN1200)	16/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	12:00-14:00	香港仔網球及壁球中心	18+	160	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
乒乓球訓練班										
40546281 (SN1201)	3/11-12/1 (22/12)除外	日	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	6+	86	24	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
兒童及青年網球訓練班										
40546285 (SN1205)	23/11-1/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	香港仔網球及壁球中心	8-17	170	18	4/10		
網球訓練班										
40546282 (SN1202)	1/11-3/12	二,五	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546283 (SN1203)	4/11-5/12	一,四	16:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
40546284 (SN1204)	5/11-5/12	二,四	8:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10){29/10}		
南區七人足球比賽*										
40544918 (QSN1096)	17/11-24/11	日	9:00-18:00	黃竹坑遊樂場(硬地足球場)	14+	60	16	9/9-23/9 (30/9){23/10}		
康體匯敘－青少年足球同樂										
40546268 (SN1185)	15/11-29/11	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	150	15/11-29/11	即場報名	
普及健體運動-行山樂										
40546105 (SN1158)	17/11	日	9:00-17:00	石門甲往昂坪市集(D11路線)	6+	40	48	26/9-2/10 (10/10){29/10}		

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。

視覺受損人士日營

40546289 (SN1099)	16/11	六	10:30-16:30	曹公潭戶外康樂中心	12+	4	8/10		
-------------------	-------	---	-------------	-----------	-----	---	------	--	--

智障人士太極訓練計劃

40546288 (SN1098)	1/11-22/11	五	10:00-12:00	黃竹坑體育館	15+	4	8/10		
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	--	--

智障人士滾球訓練班

40535855 (SN0727)	2/11-30/11	六	13:00-15:00	鴨脷洲體育館	8+	20	17/9		
-------------------	------------	---	-------------	--------	----	----	------	--	--

智障人士旅行

40540432 (SN0920) 9/11 六 9:00-16:00 志蓮淨苑 不限 6 6/8 

長者活動編號 (班號) <small>(供60歲或以上人士參加·費用全免)</small>	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 <small>(抽籤日期) (公開後補日期)</small>	報名 方式
--	----	----	----	----	----	---	----------

長者康體匯紋-八段錦同樂

40546266 (SN1183) 28/11-23/1 四 9:00-11:00 漁光道體育館 40 28/11-23/1 即場報名
 40546267 (SN1184) 28/11-23/1 四 9:00-11:00 漁光道體育館 40 28/11-23/1 即場報名

長者徒手健體訓練班

40546090 (SN1150) 13/11-13/12 一,三,五 7:00-8:00 赤柱體育館 30 26/9-2/10 (10/10)
{29/10} 
 40546091 (SN1151) 13/11-13/12 一,三,五 8:00-9:00 赤柱體育館 30 26/9-2/10 (10/10)
{29/10} 
 40546092 (SN1152) 14/11-20/2 (26/12)除外 四 14:00-15:00 黃竹坑體育館 12 26/9-2/10 (10/10)
{29/10} 
 40546093 (SN1153) 14/11-20/2 (26/12)除外 四 15:00-16:00 黃竹坑體育館 12 26/9-2/10 (10/10)
{29/10} 

活力長者計劃-室內草地滾球同樂

40546119 (SN1168) 1/11-27/12 五 8:00-10:00 鴨脷洲體育館 40 1/11-27/12 即場報名
 40546120 (SN1169) 4/11-30/12 一 7:00-9:00 鴨脷洲體育館 40 4/11-30/12 即場報名
 40546121 (SN1170) 6/11-18/12 三 7:00-9:00 鴨脷洲體育館 40 6/11-18/12 即場報名
 40546122 (SN1171) 7/11-19/12 四 7:00-8:00 鴨脷洲體育館 40 7/11-19/12 即場報名

活力長者計劃-乒乓球同樂

40546255 (SN1172) 1/11-29/11 三,五 12:00-14:00 鴨脷洲體育館 4 1/11-29/11 即場報名
 40546256 (SN1173) 4/11-28/11 (11/11,25/11)除外 一,二,四 10:00-12:00 鴨脷洲體育館 4 4/11-28/11 即場報名
 40546258 (SN1175) 1/11-29/11 (25/11)除外 一,三,五 7:00-9:00 香港仔網球及壁球中心 6 1/11-29/11 即場報名
 40546259 (SN1176) 5/11-26/11 二 8:00-11:00 黃竹坑體育館 16 5/11-26/11 即場報名
 40546260 (SN1177) 7/11-28/11 四 8:00-11:00 黃竹坑體育館 16 7/11-28/11 即場報名

活力長者計劃-網球同樂

40546261 (SN1178) 6/11-27/11 三 7:00-10:00 香港仔網球及壁球中心 4 6/11-27/11 即場報名

活力長者計劃 - 美式桌球同樂

40546111 (SN1163) 1/11-29/11 一,三,五 9:00-11:00 香港仔網球及壁球中心 4 1/11-29/11 即場報名

活力長者計劃-美式桌球同樂

40546106 (SN1159) 1/11-29/11 三,五 10:00-12:00 鴨脷洲體育館 4 1/11-29/11 即場報名
 40546108 (SN1160) 4/11-28/11 一,四 7:00-8:00 鴨脷洲體育館 4 4/11-28/11 即場報名
 40546109 (SN1161) 5/11-26/11 二 7:00-8:00 鴨脷洲體育館 4 5/11-26/11 即場報名
 40546114 (SN1164) 7/11-28/11 (19/11)除外 二,四 10:00-12:00 香港仔網球及壁球中心 4 7/11-28/11 即場報名

長者康體匯紋-美式桌球同樂

40546110 (SN1162) 1/11-29/11 一,三,五 7:00-9:00 香港仔網球及壁球中心 4 1/11-29/11 即場報名

活力長者計劃-門球同樂

40546116 (SN1165) 1/11-29/11 五 11:00-13:00 鴨脷洲體育館 10 1/11-29/11 即場報名
 40546117 (SN1166) 6/11-27/11 三 9:00-11:00 黃竹坑體育館 10 6/11-27/11 即場報名
 40546118 (SN1167) 5/11-28/11 二,四 14:00-16:00 漁光道體育館 10 5/11-28/11 即場報名