

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

離島區

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
成人捷泳訓練班(第三階段)									
40544225 (IS0580)	4/11-25/11	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40544229 (IS0583)	4/11-25/11	一,三,五	20:00-21:00	東涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
成人胸泳訓練班(第三階段)									
40544226 (IS0581)	4/11-25/11	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40544231 (IS0585)	12/11-12/12	二,四	20:00-21:00	東涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
成人蝶泳訓練班									
40544230 (IS0584)	12/11-12/12	二,四	19:00-20:00	東涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
背泳訓練班									
40544228 (IS0582)	4/11-25/11	一,三,五	19:00-20:00	東涌游泳池主池	5+	100	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
健體舞同樂									
40544342 (IS1135)	19/11	二	19:45-21:45	海傍街體育館	14+	免費	50	21/10	☒ i
健體舞訓練班									
40544367 (IS1567)	28/11-16/1 (24/12,26/12,31/12除外)	二,四	19:00-20:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	28/10	☒ i
40544368 (IS1568)	28/11-16/1 (24/12,26/12,31/12除外)	二,四	20:00-21:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	28/10	☒ i
兒童舞訓練班									
40544199 (IS0361)	9/11-11/1	六	14:00-16:00	梅窩體育館	4-11	60	20	9/10	☒ i
40544340 (IS1133)	2/11-4/1	六	10:00-12:00	海傍街體育館	4-11	60	20	3/10	☒ i
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。									
40544219 (IS0372)	13/11-8/1 (25/11,9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三	10:30-11:30	梅窩體育館	15+	75	20	@14/10	☒ i
40544352 (IS1554)	7/11-17/12	二,四	14:00-15:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@8/10	☒ i
40544353 (IS1555)	7/11-17/12	二,四	15:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@8/10	☒ i
40544364 (IS1565)	27/11-13/1 (25/12,1/1除外)	一,三	20:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@28/10	☒ i
40544366 (IS1566)	27/11-13/1 (25/12,1/1除外)	一,三	21:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@28/10	☒ i
社交舞訓練班									
40544200 (IS0042)	12/11-4/2 (10/12,17/12,28/1)除外	二	14:00-16:00	愉景灣社區會堂	14+	86	30	11/10	☒ i
40544341 (IS1134)	13/11-13/12	三,五	15:30-17:30	海傍街體育館	14+	86	20	11/10	☒ i
40544346 (IS1570)	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40544355 (IS1557)	9/11-11/1	六	9:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	86	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
康體匯紋 - 太極									
40544234 (IS0796)	14/11-6/2 (26/12,30/1)除外	四	8:15-9:15	海傍街體育館休憩處	6+	免費	90	14/11-6/2	即場報名
太極拳訓練班									
40544242 (IS0948)	22/11-23/3 (25/12,1/1,29/1,31/1)除外	一,三,五	7:15-8:15	東涌富東邨羽毛球場	6+	60	30	17/10	☒ i
太極訓練班									
40544201 (IS0043)	22/11-25/3 (25/12,1/1,29/1,31/1)除外	三,五	9:30-11:00	愉景灣永安百貨對出空地	6+	60	40	22/10	☒ i
40544205 (IS0172)	23/11-19/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	6+	60	40	23/10	☒ i
40544238 (IS0878)	28/11-26/3 (26/12,25/1,28/1,30/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	6+	60	40	28/10	☒ i
正確使用健身室設施簡介會									
40544208 (IS0362)	30/11	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40544209 (IS0363)	16/11	六	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40544325 (IS1124)	9/11	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	25	9/10	☒ i
40544354 (IS1556)	9/11	六	13:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
40545239 (IS0374)	9/11	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	9/10	☒ i
40546572 (IS1230)	23/11	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	25	23/10	☒ i
正確使用健身室設施簡介會(英語授課)									
40544363 (IS1564)	22/11	五	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
身心伸展訓練班									
40541725 (IS1217)	1/11-9/12	一,五	20:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	85	24	18/10	☒ i

40541726 (IS1223)	1/11-9/12	一,五	21:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	85	24	18/10	☰ i
羽毛球訓練班									
40541694 (IS0168)	2/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	13:00-15:00	愉景灣社區會堂	7+	118	12	11/10	☰ i
40544215 (IS0369)	27/11-19/2 (25/12,1/1,29/1)除外	三	19:00-21:00	坪洲體育館	7+	118	24	28/10	☰ i
小型網球同樂日									
40544237 (IS0799)	17/11	日	14:00-17:00	長洲公園網球場	6+	免費	54	17/11	即場報名
乒乓球訓練班									
40544362 (IS1563)	22/11-7/2 (24/1,31/1)除外	五	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	24	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
網球訓練班									
40544232 (IS0794)	3/11-5/1	日	9:00-11:00	長洲公園網球場	8+	170	18	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544233 (IS0795)	3/11-5/1	日	11:00-13:00	長洲公園網球場	8+	170	18	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544235 (IS0797)	29/11-14/2 (24/1,31/1)除外	五	11:00-13:00	長洲公園網球場	8+	170	18	29/10	☰ i
40544236 (IS0798)	28/11-13/2 (26/12,30/1)除外	四	11:00-13:00	長洲公園網球場	8+	170	18	28/10	☰ i
足球同樂日									
40544239 (IS0945)	3/11	日	16:00-18:00	東涌北公園	6+	免費	30	3/11	即場報名
40545680 (IS0952)	30/11	六	16:00-18:00	東涌北公園	6+	免費	30	30/11	即場報名
離島區小型足球比賽 - 大澳									
40544198 (IS0877)	3/11	日	10:00-18:00	大嶼山大澳遊樂場	14+	60	8	23/9	☰
離島區小型足球賽 - 東涌									
40544360 (IS1562)	17/11	日	10:00-18:00	東涌北公園足球場	14+	60	8	23/9	☰
離島區女子排球比賽									
40544203 (QIS1548)	10/11	日	10:00-20:00	東涌文東路體育館	10+	60	8	10/9-17/9 (20/9){18/10}	✉
離島區男子排球比賽									
40544204 (QIS1549)	10/11	日	10:00-20:00	東涌文東路體育館	10+	60	8	10/9-17/9 (20/9){18/10}	✉
園藝講座-冬季養生									
40544245 (IS0951)	28/11	四	10:00-12:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	28/10	☰ 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。

肢體傷殘人士旅行

40539128 (IS0870)	24/11	日	9:00-17:00	大澳、香港歷史博物館	8+	16	17/10	☰ i
-------------------	-------	---	------------	------------	----	----	-------	-----

視障人士旅行

40539123 (IS1514)	3/11	日	9:00-17:00	寶蓮寺	不限	20	28/9	☰ i
-------------------	------	---	------------	-----	----	----	------	-----

現代舞訓練班(自閉症或智障人士)

40535943 (IS0556)	5/11-7/1	二	14:00-16:00	東涌文東路體育館	8+	12	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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳同樂日

40546604 (IS1242)	14/11	四	10:00-12:00	中山紀念公園游泳池	20	14/11	即場報名
40546605 (IS1243)	28/11	四	10:00-12:00	中山紀念公園游泳池	20	28/11	即場報名

長者游泳訓練班(第三階段)

40544224 (IS0579)	4/11-25/11	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池主池	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	-----------------------------	---

長者健體訓練班

40544210 (IS0364)	7/11-21/12	四,六	8:00-9:00	坪洲體育館	30	4/10	☰ i
40544211 (IS0365)	7/11-21/12	四,六	9:00-10:00	坪洲體育館	30	4/10	☰ i
40544216 (IS0370)	20/11-3/2 (25/11,9,23,25/12,1,13,27,29/1)除外	一,三	8:30-9:30	梅窩體育館	30	14/10	☰ i
40544217 (IS0371)	20/11-3/2 (25/11,9,23,25/12,1,13,27,29/1)除外	一,三	9:30-10:30	梅窩體育館	30	14/10	☰ i
40544329 (IS1125)	1/11-17/12	二,五	8:00-9:00	長洲體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544331 (IS1126)	1/11-17/12	二,五	9:00-10:00	長洲體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544333 (IS1127)	1/11-17/12	二,五	10:00-11:00	長洲體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544349 (IS1551)	6/11-20/12	三,五	8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉

40544350 (IS1552)	6/11-20/12	三,五	9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544351 (IS1553)	6/11-20/12	三,五	10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
長者康體匯紓 - 太極							
40544213 (IS0367)	7/11-28/11	四	9:30-10:30	梅窩體育館	90	7/11-28/11	即場報名
40544214 (IS0368)	2/11-30/11	六	9:30-10:30	梅窩體育館	90	2/11-16/11	即場報名
40544343 (IS1136)	30/11-18/1	六	8:15-9:15	海傍街體育館	20	30/11-18/1	即場報名
長者室內短墊滾球訓練班							
40544356 (IS1558)	12/11-7/1 (24/12除外)	二	13:30-15:30	東涌文東路體育館	16	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40544347 (IS1571)	6/11-27/11	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	4/10	📄 i
40544348 (IS1550)	6/11-27/11	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	4/10	📄 i
長者乒乓球訓練班							
40544345 (IS1137)	15/11-17/1	五	9:00-11:00	海傍街體育館	24	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
長者康體匯紓 - 門球							
40544337 (IS1130)	5/11-3/12	二	9:00-11:00	長洲體育館	50	5/11-3/12	即場報名
長者室內門球訓練班							
40544357 (IS1559)	12/11-7/1 (24/12除外)	二	10:00-12:00	東涌文東路體育館	15	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
長者日營							
40544207 (IS0174)	29/11	五	9:00-16:00	鯉魚門公園及度假村	48	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
長者陸上暢遊							
40544202 (IS0044)	13/11	三	9:00-17:00	屯門青松觀、黃金泳灘	48	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉