

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

屯門區

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(第一階段)									
40528770	5/11-5/12	二,四	19:00-20:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40528772	18/11-20/12	一,五	10:00-11:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40528771	5/11-5/12	二,四	20:00-21:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
健體舞訓練班									
40536743	12/11-19/12	二,四	18:00-19:00	友愛體育館	14+	65	20	9/10	☒ i
40536744	12/11-19/12	二,四	19:00-20:00	友愛體育館	14+	65	20	9/10	☒ i
兒童舞訓練班									
40536718	2/11-4/1	六	12:00-14:00	大興體育館	4-11	60	20	4/10	☒ i
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>									
40536746	29/11-27/12 (25/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	友愛體育館	15+	75	20	@9/10	☒ i
40536778	21/11-17/12	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@10/10	☒ i
40536779	21/11-17/12	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@10/10	☒ i
40536780	11/11-6/12	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@9/10	☒ i
水中健體訓練班									
40528774	5/11-19/12	二,四	10:00-11:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40528775	5/11-19/12	二,四	11:00-12:00	屯門西北游泳池	14+	80	30	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
爵士舞訓練班									
40536729	1/11-3/1	五	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	8/10	☒ i
40536730	2/11-4/1	六	21:00-23:00	友愛體育館	12+	70	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
瑜珈訓練班									
40536723	5/11-5/12	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	20	27/9-4/10 (10/10){28/10}	☒
40536724	5/11-5/12	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	20	27/9-4/10 (10/10){28/10}	☒
正確使用健身室設施簡介會									
40536715	2/11	六	18:00-21:00	大興體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536716	16/11	六	17:00-20:00	大興體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536725	3/11	日	10:00-13:00	良田體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536748	23/11	六	15:00-18:00	友愛體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536750	15/11	五	19:00-22:00	友愛體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536783	11/11	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536784	18/11	一	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536785	5/11	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
身心伸展訓練班									
40536766	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536767	5/11-12/12	二,四	21:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536781	1/11-11/12	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
40536782	1/11-11/12	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
親子(7-17歲)羽毛球訓練班									
40536765	3/11-8/12	日	14:00-16:00	大興體育館	7+	73	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
中國象棋同樂日									
40536764	17/11	日	14:00-17:00	屯門公園露天劇場	不限	免費	40	17/11	即場報名
草地滾球訓練班									
40536751	4/11-28/11	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	20/9-26/9 (3/10){21/10}	☒
屯門區壁球比賽 女子公開組(FA)									
40536735 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	19+	20	8	16/9	☒ i
屯門區壁球比賽 女子青年組(FB)									
40536736 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	14-18	20	8	16/9	☒ i
屯門區壁球比賽 女子青年組(FC)									
40536737 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	0-13	20	16	16/9	☒ i
屯門區壁球比賽 男子先進組(MA)									
40536731 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	35+	20	16	16/9	☒ i
屯門區壁球比賽 男子成年組(MB)									
40536732 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	19-34	20	8	16/9	☒ i
屯門區壁球比賽 男子青年組(MC)									

40536733 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	14-18	20	16	16/9	
-----------------------	------	---	------------	-------	-------	----	----	------	--

屯門區壁球比賽 男子青年組(MD)

40536734 (QTM1159-19)	3/11	日	9:00-21:00	友愛體育館	0-13	20	32	16/9	
-----------------------	------	---	------------	-------	------	----	----	------	--

壁球訓練班

40527970	12/11-5/12	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	11/10	
----------	------------	-----	-------------	----------	----	-----	---	-------	--

乒乓球訓練班

40536717	5/11-21/1 (24/12,31/12)除外	二	19:00-21:00	大興體育館	14+	86	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	
----------	------------------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------------------------	--

40536745	17/11-19/1	日	12:00-14:00	友愛體育館	14+	86	24	20/9-26/9 (3/10){21/10}	
----------	------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------------------------	--

網球同樂日

40528702	20/11	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	12	11/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	--

40528703	20/11	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	12	11/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	--

40528704	20/11	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	12	11/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	--

40528709	10/11	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

40528710	10/11	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

40528711	10/11	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	12	8/10	
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

成人網球訓練班

40528700	29/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-22:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	----------------------------	-----	-------------	-----------	-----	-----	----	--------------------------	--

40528705	28/11-2/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	18	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	---------------------	-----	-------------	-----------	-----	-----	----	--------------------------	--

40528712	29/11-7/1 (24/12,31/12)除外	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	18+	170	18	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	------------------------------	-----	-------------	-------	-----	-----	----	--------------------------	--

40528713	28/11-2/1 (26/12)除外	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	18	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	---------------------	-----	-------------	-------	-----	-----	----	--------------------------	--

網球訓練班

40528706	28/11-2/1 (26/12)除外	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	18	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	---------------------	-----	------------	-------	----	-----	----	--------------------------	--

門球同樂日

40536759	3/11	日	8:00-9:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	4/10	
----------	------	---	-----------	--------	----	----	----	------	--

40536760	3/11	日	9:00-10:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	4/10	
----------	------	---	------------	--------	----	----	----	------	--

40536761	17/11	日	15:00-16:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	15/10	
----------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	--

40536762	17/11	日	16:00-17:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	15/10	
----------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-------	--

普及健體運動-行山樂

40536756	17/11	日	9:00-17:00	C3 魚翁田下黃刻石	6+	40	48	20/9-26/9 (3/10){21/10}	
----------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	--

騎馬暨箭藝同樂

40535590	3/11	日	15:00-17:00	屯門騎術學校/射箭場(校側)	6+	75	32	9/10	
----------	------	---	-------------	----------------	----	----	----	------	--

社區園圃計劃

40536755	2/11-29/2	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	屯富路社區園圃	12+	400	38	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	-----------	---------------	------------	---------	-----	-----	----	--------------------------	--

40536763	10/11-8/3	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	青田遊樂場社區園圃	12+	400	48	27/9-4/10 (10/10){28/10}	
----------	-----------	---------------	------------	-----------	-----	-----	----	--------------------------	--

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。

精神病康復者草地滾球同樂日

40536769	16/11	六	10:00-12:00	湖山草地滾球場	8+	3	24/9	
----------	-------	---	-------------	---------	----	---	------	--

40536771	22/11	五	14:00-16:00	湖山草地滾球場	15+	3	24/9	
----------	-------	---	-------------	---------	-----	---	------	--

智障人士康樂日營

40536768	1/11	五	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	不限	19	24/9	
----------	------	---	------------	----------	----	----	------	--

自閉症人士康樂宿營

40536772	7/11-8/11	四,五	14:00-14:00	西貢戶外康樂中心	不限	19	24/9	
----------	-----------	-----	-------------	----------	----	----	------	--

智障人士草地滾球同樂日

40536773	15/11	五	14:00-16:00	湖山草地滾球場	15+	3	24/9	
----------	-------	---	-------------	---------	-----	---	------	--

殘疾人士康樂日營

40536691	10/11	日	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	3+	19	24/9	
----------	-------	---	------------	----------	----	----	------	--

40536770	16/11	六	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	3+	19	24/9	
----------	-------	---	------------	----------	----	----	------	--

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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳訓練班(第一階段)

40528773	18/11-20/12	一,五	11:00-12:00	屯門西北游泳池	16	20/9-26/9 (3/10) {21/10}	
----------	-------------	-----	-------------	---------	----	-----------------------------	--

長者健體訓練班

40536749	29/11-3/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	友愛體育館	20	27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536775	2/11-3/12	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
長者器械健體訓練班							
<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：報名首天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>							
40536719	7/11-3/12	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	20	@27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536720	7/11-3/12	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	20	@27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536747	29/11-27/12 (25/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	友愛體育館	20	@27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536774	21/11-17/12	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536776	11/11-6/12	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
活力長者計劃-乒乓球同樂							
40536738	4/11-25/11	一	10:00-11:00	友愛體育館	20	10/10	☰ i
40536739	4/11-25/11	一	9:00-10:00	友愛體育館	20	10/10	☰ i
活力長者計劃-健體操同樂							
40536728	7/11-28/11	四	8:00-10:00	良田體育館	30	27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
40536740	6/11-27/11	三	9:00-11:00	友愛體育館	30	27/9-4/10 (10/10) {28/10}	✉
活力長者計劃-棋乒樂無窮							
40536777	7/11-28/11	四	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	30	7/11-28/11	即場報名
活力長者計劃-羽毛球自習計劃							
40536726	4/11-25/11	一	9:00-10:00	良田體育館	20	4/11-25/11	即場報名
40536727	4/11-25/11	一	10:00-11:00	良田體育館	20	4/11-25/11	即場報名
活力長者計劃-草地滾球同樂							
40536754	7/11-28/11	四	9:00-11:00	湖山草地滾球場	16	7/11-28/11	即場報名
活力長者計劃-草地滾球自習計劃							
40536752	6/11-27/11	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	24	6/11-27/11	即場報名
40536753	6/11-27/11	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	24	6/11-27/11	即場報名
活力長者計劃-門球同樂							
40536721	6/11-27/11	三	7:00-8:00	大興體育館	20	14/10	☰ i
40536722	6/11-27/11	三	8:00-9:00	大興體育館	20	14/10	☰ i
40536741	7/11-28/11	四	7:00-8:00	友愛體育館	20	15/10	☰ i
40536742	7/11-28/11	四	8:00-9:00	友愛體育館	20	15/10	☰ i
長者門球訓練班							
40536758	20/11-13/12	三,五	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	3/10	☰ i
長者康樂日營							
40535591	18/11	一	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	48	20/9-26/9 (3/10) {21/10}	✉
長者康樂旅行							
40528694	18/11	一	9:00-17:00	西貢	96	20/9-26/9 (3/10) {21/10}	✉