

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

元朗區

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									
40519499 (YL1210-19)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	天瑞體育館	14+	65	30	25/10	☎ i
40519500 (YL1211-19)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	天瑞體育館	14+	65	30	25/10	☎ i
40519511 (YL1189-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	18:00-19:00	天瑞體育館	14+	65	30	15/10	☎ i
40519512 (YL1190-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	天瑞體育館	14+	65	30	15/10	☎ i
40544746 (YL1187-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30	14/10	☎ i
40546293 (YL1188-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30	14/10	☎ 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。									
40546420 (YL1161-19)	12/11-19/12	二,四	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@10/10	☎ i
40546421 (YL1162-19)	12/11-19/12	二,四	21:00-22:00	朗屏體育館	15+	75	20	@10/10	☎ i
40546422 (YL1196-19)	22/11-30/12	一,五	19:00-20:00	朗屏體育館	15+	75	20	@21/10	☎ i
40546423 (YL1197-19)	22/11-30/12	一,五	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	20	@21/10	☎ i
40546424 (YL1203-19)	25/11-20/12	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@23/10	☎ i
40546425 (YL1182-19)	18/11-13/12	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@16/10	☎ i
水中健體訓練班									
40523749 (YL1144-19)	5/11-19/12	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	24	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
爵士舞訓練班									
40546524 (YL1134-19)	4/11-6/1	一	20:00-22:00	朗屏體育館	12+	70	30	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
柔道訓練班									
40546527 (YL1143-19)	5/11-21/1 (24/12,31/12)除外	二	18:00-20:00	朗屏體育館	6+	65	30	3/10	☎ i
社交舞訓練班									
40546535 (YL1121-19)	1/11-3/1	五	20:00-22:00	朗屏體育館	14+	86	30	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
太極訓練班									
40546545 (YL1205-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗賽馬會廣場	6+	60	40	22/10	☎ i
40546546 (YL1206-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	朗屏邨(房屋署前籃球場)	6+	60	40	22/10	☎ i
40546547 (YL1212-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	錦綉花園(市中心廣場)	6+	60	40	29/10	☎ i
40546548 (YL1213-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:30-8:30	橫台山遊樂場	6+	60	40	29/10	☎ i
40546549 (YL1214-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗賽馬會廣場	6+	60	40	29/10	☎ i
40546550 (YL1215-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	18:30-19:30	大橋街市休憩處	6+	60	40	29/10	☎ i
40546551 (YL1207-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:15-8:15	嘉湖山莊鄉村俱樂部外空地	6+	60	40	24/10	☎ i
40546552 (YL1208-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	6:00-7:00	攸潭美籃球場	6+	60	40	24/10	☎ i
40546553 (YL1209-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	6:45-7:45	新田(停裕學校)	6+	60	40	24/10	☎ i
40546554 (YL1167-19)	15/11-13/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	20:30-21:30	天水圍運動場	6+	60	40	15/10	☎ i
太極劍訓練班									
40546555 (YL1204-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	60	40	22/10	☎ i
40546556 (YL1642-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	18:30-19:30	龍園1區太極園	6+	60	40	25/10	☎ i
瑜伽訓練班									
40546568 (YL1135-19)	4/11-6/1	一	13:00-15:00	朗屏體育館	15+	85	30	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
40546569 (YL1136-19)	4/11-6/1	一	15:00-17:00	朗屏體育館	15+	85	30	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
元朗區第四十二屆舞蹈比賽(幼童組)									
40541909 (YL1152-19)	9/11	六	9:00-22:00	元朗劇院	不限	60	34	9/10	☎
元朗區第四十二屆舞蹈比賽(公開組)									
40541911 (YL1152-19)	9/11	六	9:00-22:00	元朗劇院	不限	60	20	9/10	☎
正確使用健身室設施簡介會									
40519607 (YL1132-19)	3/11	日	9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
40519674 (YL1158-19)	10/11	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎
40546431 (YL1156-19)	10/11 (指導課:14/12)	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☎

40546432 (YL1177-19)	17/11	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546433 (YL1173-19)	16/11	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒

親子羽毛球同樂日

40546297 (YL1174-19)	17/11	日	13:00-14:00	元朗體育館	7+	免費	24	16/10	☒ i
40546298 (YL1175-19)	17/11	日	14:00-15:00	元朗體育館	7+	免費	24	16/10	☒ i
40546299 (YL1176-19)	17/11	日	15:00-16:00	元朗體育館	7+	免費	24	16/10	☒ i

羽毛球訓練班

40546294 (YL1142-19)	5/11-6/12	二,五	20:00-22:00	朗屏體育館	7+	118	18	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546814 (YL1163-19)	12/11-13/12	二,五	19:00-21:00	天暉路體育館	7+	118	24	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒

圍棋訓練班(第二階段)

40519556 (YL1172-19)	16/11-21/12	六	14:00-16:00	天瑞體育館	11+	40	20	16/10	☒ i
----------------------	-------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------	-----

小輪車(BMX)訓練班

40546300 (YL1200-19)	24/11-1/12	日	9:30-12:30	香港賽馬會國際小輪車場	8+	200	20	24/10	☒ i
----------------------	------------	---	------------	-------------	----	-----	----	-------	-----

第一階劍擊訓練班

40519553 (YL1216-19)	29/11-20/12	五	19:00-21:00	天瑞體育館	9+	50	20	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
----------------------	-------------	---	-------------	-------	----	----	----	-------------------------	---

壁球訓練班

40519868 (YL1191-19)	19/11-12/12	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	12	18/10	☒ i
40519876 (YL1194-19)	20/11-13/12	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	12	18/10	☒ i
40546543 (YL1186-19)	19/11-12/12	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546544 (YL1181-19)	18/11-12/12	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	18/10	☒ i

乒乓球訓練班

40546564 (YL1122-19)	1/11-3/12	二,五	16:00-18:00	朗屏體育館	6+	86	24	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546565 (YL1165-19)	13/11-13/12	三,五	17:00-19:00	屏山水圍體育館	6+	86	24	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546566 (YL1139-19)	4/11-5/12	一,四	14:00-16:00	天暉路體育館	6+	86	18	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546567 (YL1185-19)	18/11-19/12	一,四	19:00-21:00	元朗體育館	6+	86	18	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒

網球訓練班

40546557 (YL1157-19)	10/11-12/1	日	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
40546558 (YL1193-19)	20/11-5/2 (25/12,1/1)除外	三	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒

普及健體運動-跳繩同樂日

40546533 (YL1153-19)	9/11	六	14:00-17:00	元朗兒童遊樂場	6+	免費	500	9/11	即場報名
----------------------	------	---	-------------	---------	----	----	-----	------	------

普及體育推廣計劃 - 門球同樂日

40546472 (YL1154-19)	9/11	六	9:00-11:00	元朗公園	8+	免費	40	9/10	☒ i
----------------------	------	---	------------	------	----	----	----	------	-----

普及健體運動 - 行山樂*

40546515 (YL1133-19)	3/11	日	9:00-17:00	D4 邊陲塘北望神州	6+	40	48	20/9-26/9 (8/10){29/10}	☒
----------------------	------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	---

運動攀登同樂日

40546302 (YL1178-19)	17/11	日	14:00-15:30	天暉路體育館	12+	免費	18	17/10	☒ i
40546303 (YL1179-19)	17/11	日	15:30-17:00	天暉路體育館	12+	免費	18	17/10	☒ 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。

視障人士徒手健體訓練班

40535907 (YL1687-19)	6/11-18/12	三	17:00-19:00	元朗體育館	14+	20	17/9	☒ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	------	-----

長期病患者健體舞訓練計劃

40546575 (YL1128-19)	2/11-21/12	六	14:00-15:00	屏山水圍體育館	18+	4	17/9	☒ i
----------------------	------------	---	-------------	---------	-----	---	------	-----

精神病康復者康樂旅行

40546583 (YL1155-19)	9/11	六	9:00-17:00	香港鐵路博物館	不限	20	17/9	☒ i
----------------------	------	---	------------	---------	----	----	------	-----

智障人士康樂日營

40546578 (YL1151-19)	29/11	五	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	28	17/9	☒ i
----------------------	-------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

智障人士康樂旅行

40546584 (YL1168-19)	15/11	五	9:00-17:00	港島區	不限	6	17/9	☒ i
----------------------	-------	---	------------	-----	----	---	------	-----

長期病患者健體舞訓練計劃(CP)

40546581 (YL1141-19)	4/11-25/11	一	19:00-21:00	耀能協會天耀宿舍	不限	20	4/10	☒
----------------------	------------	---	-------------	----------	----	----	------	---

殘疾人士體育嘉年華

40546579 (YL1689-19)	10/11	日	14:00-17:00	元朗體育館	不限	200	10/11	即場報名
----------------------	-------	---	-------------	-------	----	-----	-------	------

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。

40519849 (YL1123-19)	1/11-11/12	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40519850 (YL1124-19)	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546426 (YL1146-19)	6/11-13/12	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546427 (YL1147-19)	6/11-13/12	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546428 (YL1170-19)	16/11-12/12	二,四,六	7:00-8:00	天暉路體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546429 (YL1171-19)	16/11-12/12	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546430 (YL1183-19)	18/11-13/12	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉

長者水中健體訓練班

40523750 (YL1145-19)	5/11-19/12	二,四	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
----------------------	------------	-----	-------------	----------	----	-----------------------------	---

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40546560 (YL1137-19)	4/11-18/11	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	4/10	☰ i
40546561 (YL1138-19)	4/11-18/11	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	4/10	☰ i
40546562 (YL1126-19)	1/11-22/11	五	9:00-10:00	元朗體育館	18	30/9	☰ i
40546563 (YL1127-19)	1/11-22/11	五	10:00-11:00	元朗體育館	18	30/9	☰ i

活力長者計劃 - 健體同樂

40546435 (YL1148-19)	6/11-27/11	三	14:00-15:00	朗屏體育館	30	3/10	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	-----

活力長者計劃 - 社交舞同樂

40546534 (YL1149-19)	6/11-27/11	三	15:00-16:00	朗屏體育館	30	3/10	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	-----

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40546295 (YL1159-19)	11/11-2/12	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	11/10	☰ i
40546296 (YL1160-19)	11/11-2/12	一	10:00-11:00	元朗體育館	30	11/10	☰ i

活力長者計劃 - 門球同樂

40546460 (YL1140-19)	4/11-18/11	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	4/10	☰ i
40546442 (YL1150-19)	8/11-22/11	三,五	7:00-9:00	天水圍公園	20	8/10	☰ i

長者室內短墊滾球訓練班

40546542 (YL1195-19)	20/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	11:00-13:00	元朗體育館	16	18/10	☰ i
----------------------	-----------------------------	---	-------------	-------	----	-------	-----

長者陸上暢遊*

40546418 (YL1665-19)	28/11	四	9:00-17:00	黃金海岸、蝴蝶灣、大棠	48	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546419 (YL1166-19)	14/11	四	9:00-17:00	山頂、海事博物館	48	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉

長者嘉年華

40546301 (YL1664-19)	10/11	日	14:00-18:00	天瑞體育館	1000	10/10	☰ i
----------------------	-------	---	-------------	-------	------	-------	-----