

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

荃灣區

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									
40545733	18/11-20/1	一	18:00-20:00	城門谷運動場	16+	130	40	31/10	
40545734	18/11-20/1	一	20:00-22:00	城門谷運動場	16+	130	40	31/10	
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40532102	2/11-23/11	二,四,六	20:00-21:00	城門谷游泳池	18+	100	16	19/9-23/9 (30/9)(23/10)	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40532101	2/11-23/11	二,四,六	19:00-20:00	城門谷游泳池	18+	100	20	19/9-23/9 (30/9)(23/10)	
健體舞訓練班									
40545693	1/11-11/12	三,五	19:00-20:00	楊屋道體育館	14+	65	25	3/10	
40545694	1/11-11/12	三,五	20:00-21:00	楊屋道體育館	14+	65	25	3/10	
40545695	5/11-12/12	二,四	9:00-10:00	蕙荃體育館	14+	65	20	3/10	
40545696	5/11-12/12	二,四	18:00-19:00	荃景圍體育館	14+	65	20	3/10	
40545697	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	荃景圍體育館	14+	65	20	3/10	
兒童舞訓練班									
40545720	3/11-5/1	日	10:00-12:00	楊屋道體育館	4-6	60	20	16/10	
晚間舞絃-社交舞同樂									
40545724	21/11	四	19:00-22:00	荃灣體育館	14+	20	20	22/10	
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>									
40545711	11/11-18/12	一,三	12:00-13:00	荃灣體育館	15+	75	30	@8/10	
40545712	11/11-18/12	一,三	13:00-14:00	荃灣體育館	15+	75	30	@8/10	
40545713	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@8/10	
40545715	1/11-11/12	三,五	10:00-11:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@8/10	
40545716	5/11-12/12	二,四	11:00-12:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@8/10	
40545717	5/11-12/12	二,四	12:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@8/10	
40545718	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@8/10	
40545719	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@8/10	
爵士舞訓練班									
40545726	8/11-31/1 (29/11,20/12,24/1)除外	五	19:00-21:00	荃灣體育館	12+	70	20	11/10	
社交舞訓練班									
40545721	4/11-4/12	一,三	15:00-17:00	蕙荃體育館	14+	86	30	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545722	5/11-5/12	二,四	15:00-17:00	荃灣西約體育館	14+	86	14	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545723	15/11-7/2 (17/1,24/1)除外	五	19:00-21:00	荃灣體育館	14+	86	20	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
簡易太極班									
40545729	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	荃景圍體育館	6+	54	30	19/9-23/9 (30/9)(23/10)	
西方土風舞訓練班									
40545725	11/11-23/12 (25/11,28/11,2/12)除外	一,四	15:00-17:00	荃灣體育館	8+	45	20	15/10	
瑜伽訓練班									
40545727	5/11-7/1	二	12:00-14:00	楊屋道體育館	15+	85	30	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545728	7/11-10/12	二,四	13:00-15:00	荃景圍體育館	15+	85	30	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
正確使用健身室設施簡介會									
40545703	17/11	日	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545704	24/11	日	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545705	9/11	六	10:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	免費	10	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545706	16/11	六	10:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	免費	10	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545707	3/11	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545708	17/11	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
身心伸展訓練班									
40545701	18/11-10/2 (27/1)除外	一	21:00-22:00	荃灣西約體育館	15+	85	15	4/10	
羽毛球訓練班									
40545698	6/11-6/12	三,五	14:00-16:00	蕙荃體育館	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545699	6/11-6/12	三,五	10:00-12:00	荃灣西約體育館	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
40545700	12/11-12/12	二,四	14:00-16:00	荃灣西約體育館	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10)(30/10)	
壁球訓練班									

40546102	4/11-27/11	一,三	19:00-21:00	楊屋道體育館	7+	160	12	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒
----------	------------	-----	-------------	--------	----	-----	----	-------------------------	---

乒乓球訓練班

40546103	13/11-3/1 (27/11,29/11,4/12,20/12,25/12,1/1) 除外	三,五	12:00-14:00	荃灣體育館	6+	86	18	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒
40546104	5/11-5/12	二,四	12:00-14:00	荃灣西約體育館	6+	86	24	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒

網球訓練班

40546107	1/11-4/12	三,五	9:00-11:00	荃景圍遊樂場	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒
40546112	10/11-12/1	日	19:00-21:00	荃灣海濱公園	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒
40546113	12/11-12/12	二,四	19:00-21:00	沙咀道遊樂場	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒
40546115	1/11-3/12	二,五	20:00-22:00	荃灣海濱公園	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10){30/10}	☒

普及健體運動 - 行山樂

40545732	24/11	日	9:00-16:00	B7 深淺兩塘皆宜趣	6+	40	48	19/9-23/9 (30/9){23/10}	☒
----------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	---

運動攀登同樂日

40545735	10/11	日	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/10	☒ i
40545736	10/11	日	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/10	☒ i
40545737	17/11	日	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/10	☒ i
40545738	17/11	日	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	28/10	☒ i

運動攀登訓練班

40546099	9/11-30/11	六	14:00-17:00	荃灣體育館	12+	40	16	19/9-23/9 (30/9){23/10}	☒
----------	------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-------------------------	---

兒童遊戲日

40546574	2/11	六	14:00-17:00	荃灣公園	4-14	免費	9000	2/11	即場報名
----------	------	---	-------------	------	------	----	------	------	------

荃灣公園綠化講座

40545730	24/11	日	15:00-17:00	荃灣公園 - 露天劇場	不限	免費	40	24/11	即場報名
----------	-------	---	-------------	-------------	----	----	----	-------	------

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。

智障人士日營

40526840	9/11	六	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	10	19/10	☒ i
----------	------	---	------------	-----------	----	----	-------	-----

肢體傷殘人士輪椅網球訓練班

40536403	25/11-3/2 (27/11)除外	一	18:00-20:00	荃灣公園	8+	8	17/9	☒ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者八段錦訓練班

40545689	7/11-17/12	二,四	8:00-9:00	荃景圍體育館	30	19/9-21/9 (30/9) {23/10}	☒
----------	------------	-----	-----------	--------	----	-----------------------------	---

長者社交舞同樂日

40545686	4/11	一	9:00-12:00	蕙荃體育館	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
40545687	11/11	一	8:00-11:00	楊屋道體育館	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒

長者健體訓練班

40545688	5/11-19/12	二,四	8:00-9:00	蕙荃體育館	20	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
----------	------------	-----	-----------	-------	----	-----------------------------	---

活力長者計劃-乒乓球天地

40545682	1/11-29/11	三,五	9:00-10:45	楊屋道體育館	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
40545683	5/11-28/11	二,四	8:00-9:45	荃景圍體育館	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒

活力長者計劃-社交舞天地

40545685	5/11-28/11	二,四	10:00-12:00	荃景圍體育館	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
----------	------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

活力長者計劃-羽毛球天地

40545678	1/11-29/11	三,五	8:00-9:00	荃灣西約體育館	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
40545679	1/11-29/11	三,五	9:00-10:00	荃灣西約體育館	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
40545681	1/11-29/11	三,五	8:00-9:45	蕙荃體育館	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒

長者日營

40545690	6/11	三	9:00-17:00	西貢戶外康樂中心	48	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	☒
----------	------	---	------------	----------	----	-----------------------------	---

長者康樂旅行

40545691	20/11	三	9:00-17:00	香港動植物公園、大館	48	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
長者嘉年華							
40545692	11/11	一	9:00-12:00	荃景圍體育館	3000	11/11	即場報名