

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

葵青區

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									
40532263 (KWT1123)	1/11-17/1	五	13:00-14:00	大窩口體育館	14+	65	20	8/10	 
40532265 (KWT1124)	1/11-17/1	五	14:00-15:00	大窩口體育館	14+	65	20	8/10	 
40535152	5/11-12/12	二,四	9:00-10:00	長發體育館	14+	65	20	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
40535153	5/11-12/12	二,四	10:00-11:00	長發體育館	14+	65	20	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
中國舞訓練班									
40532273 (KWT1129)	7/11-16/1 (26/12)除外	四	12:00-14:00	大窩口體育館	14+	45	20	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
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>									
40535154	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	長發體育館	15+	75	20	@14/10	 
40535155	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	長發體育館	15+	75	20	@14/10	 
40535156	6/11-13/12	三,五	8:00-9:00	長發體育館	15+	75	20	@14/10	 
40535157	6/11-13/12	三,五	9:00-10:00	長發體育館	15+	75	20	@14/10	 
40541842	2/11-9/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	8:00-9:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@14/10	 
40541843	2/11-9/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:00-10:00	楓樹窩體育館	15+	75	20	@14/10	 
社交舞訓練班									
40520180 (KWT-1136)	2/11-4/1	六	14:00-16:00	青衣西南體育館	14+	86	26	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
簡易太極班									
40542165	5/11-12/12	二,四	13:00-14:00	林士德體育館	6+	54	30	17/10	 
40542166	5/11-12/12	二,四	14:00-15:00	林士德體育館	6+	54	30	17/10	 
正確使用健身室設施簡介會									
40520289 (KWT-1142)	4/11	一	19:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	免費	25	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
40520290 (KWT-1143)	18/11	一	19:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	免費	25	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
40541840	12/11	二	18:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
40541841	12/11	二	19:00-22:00	楓樹窩體育館	15+	免費	25	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
壓力處理與鬆弛技巧訓練班									
40542161	1/11-17/12	二,五	14:00-15:00	林士德體育館	14+	80	16	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
身心伸展訓練班									
40520174 (KWT-1125)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	19:00-20:00	青衣西南體育館	15+	85	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40520175 (KWT-1126)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	20:00-21:00	青衣西南體育館	15+	85	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40532270 (KWT1127)	12/11-18/2 (24/12,31/12,28/1)除外	二	19:00-20:00	大窩口體育館	15+	85	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40532271 (KWT1128)	12/11-18/2 (24/12,31/12,28/1)除外	二	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	85	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
羽毛球訓練班									
40535151	5/11-5/12	二,四	19:00-21:00	長發體育館	7+	118	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40541307 (1146)	6/11-6/12	三,五	9:00-11:00	荔景體育館	7+	118	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40541680	6/11-6/12	三,五	9:00-11:00	青衣體育館	7+	118	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40541839	4/11-5/12	一,四	19:00-21:00	楓樹窩體育館(無空調)	7+	118	18	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
親子(7-17歲)羽毛球訓練班									
40542163	2/11-21/12 (23/11,30/11)除外	六	18:00-20:00	林士德體育館	7+	73	24	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
劍擊訓練班(第二階段)									
40541681	10/11-5/1 (22/12)除外	日	9:00-11:00	青衣體育館	9+	100	20	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
室內氣手槍射擊同樂日									
40546896 (KWT1165)	23/11	六	14:00-15:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	50	15/10	 
40546897 (KWT1166)	23/11	六	15:00-16:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	50	15/10	 
壁球訓練班									
40532267 (KWT1158)	3/11-29/12 (22/12)除外	日	10:00-12:00	大窩口體育館	7+	160	8	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40532272 (KWT1159)	4/11-27/11	一,三	19:00-21:00	大窩口體育館	7+	160	8	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40535158	6/11-29/11	三,五	19:00-21:00	長發體育館	7+	160	12	16/10	 
40541306 (1156)	4/11-27/11	一,三	19:00-21:00	荔景體育館	7+	160	8	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
室內網球訓練班									
40520364 (KWT-1163)	13/11-13/12	三,五	17:00-19:00	北葵涌鄧肇堅體育館	8+	170	6	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
網球訓練班									
40541632 (1161)	15/11-18/12	三,五	9:00-11:00	青衣公園	8+	170	18	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
高爾夫球同樂日									

40541469 (KWT1164)	10/11	日	15:30-17:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	免費	30	22/10	
--------------------	-------	---	-------------	-------------	----	----	----	-------	--

高爾夫球短距離訓練班

40541475 (KWT1151)	3/11-17/11	日	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
40541476 (KWT1152)	5/11-19/11	二	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	18/9-22/9 (3/10){21/10}	

高爾夫球訓練班(第一階段)

40541470 (KWT1153)	3/11-17/11	日	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	-----	---	-------------------------	--

高爾夫球訓練班(第二階段)

40541473 (KWT1154)	5/11-19/11	二	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	18/9-22/9 (3/10){21/10}	
--------------------	------------	---	-------------	-------------	----	-----	---	-------------------------	--

普及健體運動-行山樂

40541663 (KWT1167)	3/11	日	9:00-17:00	B7路線 深淺兩塘皆宜趣	6+	40	48	19/9-23/9 (9/10){28/10}	
40541664 (KWT1168)	24/11	日	9:00-17:00	D5路線 萬里長城打咚咚	6+	40	48	19/9-23/9 (9/10){28/10}	

運動攀登同樂日

40520190 (KWT-1169)	2/11	六	13:00-14:30	青衣西南體育館	12+	免費	24	15/10	
40520191 (KWT-1170)	2/11	六	14:30-16:00	青衣西南體育館	12+	免費	24	15/10	
40520192 (KWT-1171)	2/11	六	16:00-17:30	青衣西南體育館	12+	免費	24	15/10	

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。

精神病康復者身心伸展訓練班

40536391 (1177)	8/11-13/12	五	19:00-20:30	長發體育館	15+	20	17/9	
-----------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	------	--

高爾夫球同樂日(殘疾人士)

40541467 (KWT1176)	17/11	日	16:30-17:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	6	18/10	
40541468 (KWT1175)	17/11	日	15:30-16:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	6	18/10	

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。

40541844	21/11-9/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	10:00-11:00	楓樹窩體育館	20	@19/9-23/9 (9/10) {28/10}	
----------	------------------------------------	-----	-------------	--------	----	------------------------------	--

活力長者計劃-乒乓球自習

40520382 (KWT-1185)	7/11-28/11	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	11/10	
40520383 (KWT-1186)	7/11-28/11	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	36	11/10	
40535147	4/11-18/11	一	13:00-14:00	長發體育館	36	11/10	
40535148	4/11-18/11	一	14:00-15:00	長發體育館	36	11/10	
40541311 (1179)	4/11-25/11	一	7:00-8:00	荔景體育館	24	11/10	
40541312 (1180)	4/11-25/11	一	8:00-9:00	荔景體育館	24	11/10	
40541837	6/11-27/11	三	9:00-10:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	11/10	
40541838	6/11-27/11	三	10:00-11:00	楓樹窩體育館(無空調)	24	11/10	
40542167	1/11-29/11	五	8:00-9:00	林士德體育館	24	11/10	
40542169	1/11-29/11	五	9:00-10:00	林士德體育館	24	11/10	
40541687	4/11-25/11	一	7:00-8:00	青衣體育館	24	11/10	
40541688	4/11-25/11	一	8:00-9:00	青衣體育館	24	11/10	

活力長者計劃-健體同樂

40532264 (KWT1207)	7/11-28/11	四	9:00-10:00	大窩口體育館	25	18/9-22/9 (3/10) {21/10}	
40532266 (KWT1208)	7/11-28/11	四	10:00-11:00	大窩口體育館	25	18/9-22/9 (3/10) {21/10}	
40541308 (1201)	7/11-28/11	四	8:00-9:00	荔景體育館	25	4/10	
40541309 (1202)	4/11-25/11	一	7:00-8:00	荔景體育館	25	4/10	
40520406 (KWT-1203)	6/11-27/11	三	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	4/10	
40520407 (KWT-1204)	6/11-27/11	三	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	4/10	
40541685	4/11-25/11	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	4/10	
40541686	4/11-25/11	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	4/10	

活力長者計劃-器械健體同樂

40541310 (1209)	4/11-25/11	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	2/10	
-----------------	------------	---	-----------	-------	----	------	--

活力長者計劃-羽毛球自習

40520158 (KWT-1193)	5/11-26/11	二	7:00-8:00	青衣西南體育館	20	8/10	 
40520159 (KWT-1194)	5/11-26/11	二	8:00-9:00	青衣西南體育館	20	8/10	 
40535149	7/11-28/11	四	13:00-14:00	長發體育館	24	8/10	 
40535150	7/11-28/11	四	14:00-15:00	長發體育館	24	8/10	 
40541683	6/11-27/11	三	7:00-8:00	青衣體育館	20	8/10	 
40541684	6/11-27/11	三	8:00-9:00	青衣體育館	20	8/10	 

活力長者計劃-門球自習

40532268 (KWT1199)	4/11-25/11	一	7:00-8:00	大窩口體育館	20	10/10	 
40532269 (KWT1200)	4/11-25/11	一	8:00-9:00	大窩口體育館	20	10/10	 
40542170	6/11-27/11	三	7:00-8:00	林士德體育館	20	10/10	 
40542171	6/11-27/11	三	8:00-9:00	林士德體育館	20	10/10	 