

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

中西區

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									
40545623 (CW1143)	9/11-11/1	六	8:00-10:00	中山紀念公園體育館(集合)	16+	130	40	16/10	 
拯溺訓練班									
40545615 (CW1135)	6/11-16/12	一,三,五	19:00-21:00	中山紀念公園游泳池	13+	108	24	3/10	 
第一階段 - 成人捷泳訓練班									
40545608 (CW1128)	4/11-25/11	一,三,五	20:00-21:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
40545620 (CW1140)	7/11-10/12	二,四	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
第一階段 - 成人胸泳訓練班									
40545607 (CW1127)	4/11-25/11	一,三,五	19:00-20:00	堅尼地城游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
40545618 (CW1138)	7/11-10/12	二,四	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
第二階段 - 成人捷泳訓練班									
40545610 (CW1130)	5/11-5/12	二,四	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
第二階段 - 成人胸泳訓練班									
40545609 (CW1129)	5/11-5/12	二,四	7:00-8:00	堅尼地城游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
第三階段 - 成人胸泳訓練班									
40545619 (CW1139)	8/11-29/11	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
健體舞訓練班									
40545538 (CW1051)	6/11-6/12 (25/11,2/12)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	10/10	 
40545539 (CW1052)	6/11-6/12 (25/11,2/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	10/10	 
40545540 (CW1053)	25/11-20/12	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	24/10	 
40545541 (CW1054)	25/11-20/12	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	24/10	 
40545542 (CW1055)	28/11-14/1 (24/12,26/12)除外	二,四	12:00-13:00	香港公園體育館	14+	65	30	25/10	 
40545543 (CW1056)	28/11-14/1 (24/12,26/12)除外	二,四	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	25/10	 
40545548 (CW1068)	5/11-12/12	二,四	13:00-14:00	上環體育館	14+	65	30	2/10	 
40545549 (CW1069)	11/11-6/12	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545550 (CW1070)	11/11-6/12	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545551 (CW1071)	22/11-23/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	14+	65	30	22/10	 
40545552 (CW1072)	22/11-23/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	22/10	 
40545573 (CW1093)	14/11-24/12	二,四	14:00-15:00	石塘咀體育館	14+	65	30	11/10	 
40545574 (CW1094)	14/11-24/12	二,四	15:00-16:00	石塘咀體育館	14+	65	30	11/10	 
40545575 (CW1095)	14/11-24/12	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	14+	65	30	11/10	 
40545576 (CW1096)	14/11-24/12	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	14+	65	30	11/10	 
40545585 (CW1105)	6/11-4/12 (8/11)除外	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	3/10	 
40545586 (CW1106)	6/11-4/12 (8/11)除外	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	3/10	 
40545587 (CW1107)	7/11-17/12	二,四	18:00-19:00	士美非路體育館	14+	65	30	9/10	 
40545588 (CW1108)	7/11-17/12	二,四	19:00-20:00	士美非路體育館	14+	65	30	9/10	 
八段錦訓練班									
40545556 (CW1076)	5/11-12/12	二,四	14:00-15:00	上環體育館	8+	80	30	4/10	 
40545557 (CW1077)	5/11-12/12	二,四	15:00-16:00	上環體育館	8+	80	30	4/10	 
40545577 (CW1097)	8/11-18/12	三,五	13:00-14:00	石塘咀體育館	8+	80	30	28/10	 
40545593 (CW1113)	1/11-11/12	三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	8+	80	30	10/10	 
社交舞同樂夜									
40545545 (CW1058)	9/11	六	19:30-22:30	香港公園體育館	14+	20	70	4/10	 
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>									
40545559 (CW1079)	5/11-12/12	二,四	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@8/10	 
40545560 (CW1080)	20/11-16/12	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545561 (CW1081)	20/11-16/12	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545562 (CW1082)	20/11-16/12	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545563 (CW1083)	20/11-16/12	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@16/10	 
40545569 (CW1089)	11/11-20/12	一,五	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@2/10	 
40545570 (CW1090)	11/11-20/12	一,五	20:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@2/10	 

40545580 (CW1100)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@14/10	
40545581 (CW1101)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@14/10	
40545582 (CW1102)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@14/10	
40545583 (CW1103)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@14/10	

水中健體訓練班

40545603 (CW1123)	4/11-4/12	一,三,五	8:00-9:00	堅尼地城游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
40545604 (CW1124)	5/11-19/12	二,四	19:00-20:00	堅尼地城游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10){31/10}	
40545616 (CW1136)	6/11-6/12	一,三,五	12:00-13:00	中山紀念公園游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10){31/10}	

太極訓練班

40545625 (CW1145)	4/11-2/3 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	8/10	
40545626 (CW1146)	4/11-2/3 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世紀念公園足球場	6+	60	80	8/10	

簡易太極班

40545628 (CW1149)	5/11-12/12	二,四	18:30-19:30	添馬公園露天劇場	6+	54	30	18/10	
-------------------	------------	-----	-------------	----------	----	----	----	-------	--

黃昏太極訓練班

40545627 (CW1147)	29/11-27/3 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	17:30-18:30	卜公花園足球場	6+	60	80	24/10	
-------------------	---------------------------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	-------	--

瑜伽訓練班

40545565 (CW1085)	11/11-13/12	一,五	20:00-22:00	上環體育館	15+	85	30	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545602 (CW1122)	22/11-27/12 (25/12)除外	三,五	9:00-11:00	士美非路體育館	15+	85	30	24/9-30/9 (8/10){30/10}	

正確使用健身室設施簡介會

40545558 (CW1078)	7/11	四	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545571 (CW1091)	13/11	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	24/9-30/9 (8/10){30/10}	

羽毛球訓練班

40545544 (CW1057)	13/11-20/12 (4/12,6/12)除外	三,五	7:00-9:00	香港公園體育館	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545553 (CW1073)	13/11-13/12	三,五	10:00-12:00	上環體育館	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545554 (CW1074)	18/11-18/12	一,三	19:00-21:00	上環體育館	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545555 (CW1075)	19/11-19/12	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
40545591 (CW1111)	6/11-6/12	三,五	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40545592 (CW1112)	16/11-21/12	六	10:00-12:00	士美非路體育館	7+	73	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
-------------------	-------------	---	-------------	---------	----	----	----	-------------------------	--

室內短墊滾球同樂日

40545600 (CW1120)	4/11-29/11 (8/11)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	4/11-29/11	即場報名
-------------------	---------------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------------	------

壁球訓練班

40545566 (CW1086)	5/11-28/11	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	14/10	
40545572 (CW1092)	6/11-2/12	一,三	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	160	12	8/10	
40545594 (CW1114)	20/11-16/12	一,三	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	160	12	17/10	

乒乓球同樂日

40545598 (CW1118)	1/11-29/11	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	1/11-29/11	即場報名
-------------------	------------	-----	-------------	---------	----	----	----	------------	------

乒乓球訓練班

40545597 (CW1117)	19/11-19/12	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	24	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
-------------------	-------------	-----	-------------	---------	-----	----	----	-------------------------	--

兒童乒乓球訓練班

40545584 (CW1104)	16/11-18/1	六	9:00-11:00	石塘咀體育館	6-13	86	24	18/10	
-------------------	------------	---	------------	--------	------	----	----	-------	--

美式桌球訓練班(第一階段)

40545589 (CW1109)	23/11-14/12	六	14:00-16:00	士美非路體育館	8+	120	6	18/10	
40545590 (CW1110)	23/11-14/12	六	16:00-18:00	士美非路體育館	8+	120	6	18/10	

門球同樂日

40545564 (CW1084)	7/11-28/11	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	7/11-28/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	----	----	------------	------

普及健體運動 - 行山樂

40545629 (CW1150)	17/11	日	9:00-16:00	B5 屋頭紅樹出海下	6+	40	48	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
-------------------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	--

騎馬同樂日

40545631 (CW1152)	10/11	日	15:00-17:00	鯉魚門公眾騎術學校	6+	75	24	16/10	
-------------------	-------	---	-------------	-----------	----	----	----	-------	--

香港公園清晨觀鳥匯聚

40545547 (CW1060)	6/11-27/11	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白橋集合)	不限	免費	30	6/11-27/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------------------	----	----	----	------------	------

香港公園親子綠繽紛

40545655 (CW1061)	24/11	日	13:00-16:30	香港公園溫室	不限	免費	500	24/11	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	-----	-------	------

社區園圃計劃

40545624 (CW1144)	17/11-21/3	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	中山紀念公園社區園圃	12+	400	55	24/9-30/9 (8/10){30/10}	
-------------------	------------	---------------	------------	------------	-----	-----	----	-------------------------	--

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。

長者活動編號（班號） <small>（供60歲或以上人士參加，費用全免）</small>	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 <small>（抽籤日期） （公開後補日期）</small>	報名 方式
長期病患者徒手健體訓練計劃							
40545648 (CW1169)	8/11-29/11	五	14:00-16:00	上環體育館	14+	4	23/9  
長期病患者器械健體訓練計劃							
40545645 (CW1166)	1/11-22/11	五	10:00-12:00	中山紀念公園體育館	15+	4	23/9  
長期病患者旅行							
40545653 (CW1173)	10/11	日	9:00-17:00	大埔嘉道理農場及西九高鐵站風景區	0-75	20	23/9  
聽障人士健體舞訓練計劃							
40545647 (CW1168)	6/11-27/11	三	20:00-22:00	上環體育館	14+	4	23/9  
精神病康復者高爾夫球同樂日							
40545649 (CW1170)	16/11	六	14:00-16:00	屯門康樂體育中心	8+	6	23/9  
精神病康復者旅行							
40545652 (CW1172)	20/11	三	9:00-17:00	尖沙咀(科學館, 藝術館, 歷史博物館)	不限	10	23/9  
智障人士西方土風舞訓練計劃							
40545890 (CW1167)	2/11-23/11	六	9:00-11:00	上環體育館	8+	2	23/9  
智障人士日營							
40545650 (CW1171)	16/11	六	9:00-17:00	麥理浩夫人度假村	8+	12	23/9  
第一階段 - 長者游泳訓練班							
40545611 (CW1131)	4/11-25/11	一,三,五	17:00-18:00	堅尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545612 (CW1132)	4/11-25/11	一,三,五	18:00-19:00	堅尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545613 (CW1133)	5/11-5/12	二,四	10:00-11:00	堅尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第二階段 - 長者游泳訓練班							
40545614 (CW1134)	5/11-5/12	二,四	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545621 (CW1141)	7/11-10/12	二,四	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第三階段 - 長者游泳訓練班							
40545622 (CW1142)	8/11-29/11	一,三,五	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
長者徒手健體訓練班							
40545567 (CW1087)	27/11-22/1 (9/12,25/12,1/1)除外	一,三	7:00-8:00	中山紀念公園體育館	30	29/10	 
40545568 (CW1088)	27/11-22/1 (9/12,25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	中山紀念公園體育館	30	29/10	 
長者水中健體訓練班							
40545605 (CW1125)	5/11-19/12	二,四	18:00-19:00	堅尼地城游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545606 (CW1126)	4/11-4/12	一,三,五	9:00-10:00	堅尼地城游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545617 (CW1137)	6/11-6/12	一,三,五	11:00-12:00	中山紀念公園游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
長者太極訓練班							
40545595 (CW1115)	1/11-28/2 (8/11,25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:30-8:30	士美非路體育館	50	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
活力長者計劃- 室內短墊滾球匯絃							
40545601 (CW1121)	4/11-29/11 (8/11)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	4/11-29/11	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球自習							
40545546 (CW1059)	1/11-29/11	五	8:00-10:00	香港公園體育館	18	1/11-29/11	即場報名
活力長者計劃- 乒乓球匯絃							
40545599 (CW1119)	1/11-29/11	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	1/11-29/11	即場報名
長者日營							
40545630 (CW1151)	8/11	五	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	86	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	