

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

灣仔區

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
第一階段成人捷泳訓練班									
40545124 (WC839)	4/11-25/11	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
第一階段成人胸泳訓練班									
40545113 (WC823)	1/11-22/11	一,三,五	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	18+	100	16	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40545126 (WC841)	4/11-25/11	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
第二階段成人胸泳訓練班									
40545112 (WC822)	1/11-22/11	一,三,五	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	18+	100	20	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
第三階段成人捷泳訓練班									
40545129 (WC844)	5/11-5/12	二,四	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
第三階段成人胸泳訓練班									
40545128 (WC843)	5/11-5/12	二,四	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
健體舞訓練班									
40545052 (WC765)	6/11-13/12	三,五	7:30-8:30	港灣道體育館	14+	65	25	10/10	☒ 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。									
40545081 (WC794)	20/11-20/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	駱克道體育館	15+	75	20	@21/10	☒ i
40545082 (WC795)	20/11-20/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	駱克道體育館	15+	75	20	@21/10	☒ i
40545083 (WC796)	20/11-20/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	15+	75	20	@21/10	☒ i
40545084 (WC797)	20/11-20/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	15+	75	20	@21/10	☒ i
40545085 (WC798)	27/11-23/12	一,三,五	15:00-16:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/10	☒ i
40545086 (WC799)	27/11-23/12	一,三,五	16:00-17:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/10	☒ i
40545087 (WC800)	27/11-23/12	一,三,五	17:00-18:00	駱克道體育館	15+	75	20	@23/10	☒ i
現代舞訓練班									
40545066 (WC779)	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	14:00-16:00	港灣道體育館	12+	70	25	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
社交舞訓練班									
40545102 (WC815)	18/11-19/12	一,四	15:00-17:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40545104 (WC816)	19/11-20/12	二,五	19:00-21:00	黃泥涌體育館	14+	86	24	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
太極訓練班									
40545121 (WC829)	26/11-21/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	60	28/10	☒ i
40545123 (WC830)	29/11-25/3 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	60	29/10	☒ i
黃昏太極訓練班									
40545119 (WC828)	26/11-21/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	19:00-20:00	黃泥涌道新月花園	6+	60	40	28/10	☒ i
清晨太極劍訓練班									
40545116 (WC825)	4/11-28/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	摩頓臺臨時遊樂場	6+	60	40	3/10	☒ i
西方土風舞訓練班									
40546930 (WC863)	2/11-4/1	六	14:00-16:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40546931 (WC864)	2/11-4/1	六	16:00-18:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
瑜伽訓練班									
40545111 (WC821)	15/11-18/12	三,五	14:00-16:00	黃泥涌體育館	15+	85	25	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
正確使用健身室設施簡介會									
40545076 (WC789)	3/11	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40545077 (WC790)	9/11	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40545078 (WC791)	17/11	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
身心伸展訓練班									
40545097 (WC810)	13/11-23/12	一,三	18:00-19:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	14/10	☒ i
40545098 (WC811)	13/11-23/12	一,三	19:00-20:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	14/10	☒ i
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40545090 (WC803)	24/11	日	10:00-11:00	駱克道體育館	7+	免費	18	3/10	☒
40545091 (WC804)	24/11	日	11:00-12:00	駱克道體育館	7+	免費	18	3/10	☒
羽毛球訓練班									
40545053 (WC766)	15/11-18/12	三,五	7:00-9:00	港灣道體育館	7+	118	24	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒
40545054 (WC767)	15/11-18/12	三,五	18:00-20:00	港灣道體育館	7+	118	24	16/9-22/9 (3/10){28/10}	☒

40545073 (WC786)	13/11-23/12 (4/12,11/12)除外	一,三	14:00-16:00	駱克道體育館	7+	118	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545074 (WC787)	7/11-10/12	二,四	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545075 (WC788)	5/11-12/12 (3/12,10/12)除外	二,四	18:00-20:00	駱克道體育館	7+	118	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545095 (WC808)	19/11-20/12	二,五	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545096 (WC809)	11/11-12/12	一,四	19:00-21:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉

成人室內短墊滾球訓練班

40545106 (WC818)	2/11-21/12	六	9:00-11:00	黃泥涌體育館	18+	54	8	9/10	☰ i
------------------	------------	---	------------	--------	-----	----	---	------	-----

草地滾球訓練班

40545109 (WC835)	18/11-12/12	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545115 (WC836)	18/11-12/12	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545120 (WC837)	5/11-29/11	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545122 (WC838)	5/11-29/11	二,五	19:00-21:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉

乒乓球訓練班

40545110 (WC820)	12/11-12/12	二,四	17:00-19:00	黃泥涌體育館	6+	86	18	16/10	☰ i
------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	----	----	-------	-----

網球訓練班

40545103 (WC831)	10/11-12/1	日	9:00-11:00	香港網球中心	8+	170	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545107 (WC832)	14/11-16/12	一,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
40545118 (WC827)	20/11-20/12	三,五	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉

普及健體運動 - 行山樂

40545132 (WC847)	10/11	日	9:00-17:00	D4-邊陲塘北望神州	6+	40	48	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
------------------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-------------------------	---

家庭旅行

40545134 (WC849)	3/11	日	9:00-17:00	TBC	不限	40	48	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
------------------	------	---	------------	-----	----	----	----	-------------------------	---

家庭宿營

40545131 (WC846)	2/11-3/11	六,日	14:00-14:00	鯉魚門公園及度假村	不限	86	48	16/9-22/9 (3/10){28/10}	✉
------------------	-----------	-----	-------------	-----------	----	----	----	-------------------------	---

至FIT@公園

40545143 (WC858)	2/11	六	14:00-17:00	維多利亞公園	不限	免費	180	2/11	即場報名
------------------	------	---	-------------	--------	----	----	-----	------	------

外展體趣活動

40545136 (WC859)	5/11-28/11	二,四	9:30-11:30	太和街遊樂場	不限	免費	400	5/11-28/11	即場報名
------------------	------------	-----	------------	--------	----	----	-----	------------	------

社區園圃計劃

40545133 (WC848)	9/11-15/3 (25/1,26/1)除外	一,二,三,四, 五,六,日	8:00-18:00	灣仔公園社區園圃	12+	400	24	16/9-22/9 (3/10){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。

視障人士旅行

40545145 (WC834)	10/11	日	9:00-17:00	元朗	12+	10	4/10	☰ i
------------------	-------	---	------------	----	-----	----	------	-----

智障人士宿營

40545141 (WC856)	16/11-17/11	六,日	14:00-14:00	麥理浩夫人度假村	不限	6	2/10	☰ i
------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	---	------	-----

肢體傷殘人士高爾夫球同樂日

40545144 (WC833)	9/11	六	14:00-17:00	屯門高爾夫球場	10+	6	4/10	☰ i
------------------	------	---	-------------	---------	-----	---	------	-----

精神病康復者草地滾球訓練

40523166 (WC117)	6/11-27/11	三	16:00-18:00	維多利亞公園	14+	4	17/9	☰ i
------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

40545137 (WC852)	6/11-27/11	三	16:00-18:00	維多利亞公園	14+	4	17/9	☰ i
------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

智障人士日營

40545139 (WC854)	8/11	五	9:00-17:00	麥理浩夫人度假村	不限	30	2/10	☰ i
------------------	------	---	------------	----------	----	----	------	-----

40545140 (WC855)	3/11	日	9:30-16:00	鯉魚門公園及度假村	不限	20	2/10	☰ i
------------------	------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

智障人士旅行

40545142 (WC857)	17/11	日	9:30-16:00	TBC	不限	10	2/10	☰ i
------------------	-------	---	------------	-----	----	----	------	-----

肢體傷殘人士輪椅網球訓練班

40535797 (WC472)	4/11-6/12	一,五	7:00-9:00	維多利亞公園網球場	8+	12	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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

第一階段長者游泳訓練班

40545125 (WC840)	4/11-25/11	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	16	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
------------------	------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------------	---

第二階段長者游泳訓練班

40545114 (WC824)	1/11-22/11	一,三,五	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	20	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
------------------	------------	-------	------------	---------	----	-----------------------------	---

40545127 (WC842)	4/11-25/11	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	20	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
------------------	------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------------	---

長者八段錦同樂日

40545058 (WC771)	8/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	8/11	即場報名
40545059 (WC772)	15/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	15/11	即場報名
40545060 (WC773)	22/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	22/11	即場報名
40545061 (WC774)	29/11	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	29/11	即場報名

長者徒手健體訓練班

40545099 (WC812)	22/11-30/12 (4/12,18/12,25/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	黃泥涌體育館	30	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
40545100 (WC813)	22/11-30/12 (4/12,18/12,25/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	黃泥涌體育館	30	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
40545101 (WC814)	22/11-30/12 (4/12,18/12,25/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	黃泥涌體育館	30	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉

長者清晨徒手健體

40545130 (WC845)	2/11-30/11	二,四,六	6:00-8:00	寶雲道公園	260	2/11-30/11	即場報名
------------------	------------	-------	-----------	-------	-----	------------	------

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。

40545088 (WC801)	20/11-20/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	11:00-12:00	駱克道體育館	20	@16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
------------------	-------------------------------	-------	-------------	--------	----	------------------------------	---

長者普及體操同樂日

40545062 (WC775)	6/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	6/11	即場報名
40545063 (WC776)	13/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	13/11	即場報名
40545064 (WC777)	20/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	20/11	即場報名
40545065 (WC778)	27/11	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	27/11	即場報名

長者社交舞訓練班

40545105 (WC817)	14/11-17/12	二,四	13:00-15:00	黃泥涌體育館	24	16/9-22/9 (3/10) {28/10}	✉
------------------	-------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

長者康體匯紋 - 室內短墊滾球

40545056 (WC769)	5/11-26/11	二	9:30-11:30	港灣道體育館	64	5/11-26/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨羽毛球同樂

40545108 (WC819)	4/11-25/11	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	48	4/11-25/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

長者康體匯紋 - 室內門球

40545055 (WC768)	7/11-28/11	四	9:30-11:30	港灣道體育館	64	7/11-28/11	即場報名
------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------