

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2019年12月份康樂體育活動一覽表

南區

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
<b>健體舞訓練班</b>									
40548378 (SN1212)	11/12-15/1 (23/12,25/12,1/1,13/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	5/11	☎ i
40548379 (SN1213)	11/12-15/1 (23/12,25/12,1/1,13/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	5/11	☎ i
40548380 (SN1214)	11/12-15/1 (23/12,25/12,1/1,13/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	5/11	☎ i
40548381 (SN1215)	10/12-11/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	香港仔體育館	14+	65	30	6/11	☎ i
40548382 (SN1216)	10/12-11/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	香港仔體育館	14+	65	30	6/11	☎ i
40548383 (SN1217)	20/12-7/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	18:00-19:00	香港仔體育館	14+	65	30	7/11	☎ i
40548385 (SN1218)	20/12-7/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	19:00-20:00	香港仔體育館	14+	65	30	7/11	☎ i
40548387 (SN1219)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	赤柱體育館	14+	65	12	7/11	☎ i
40548389 (SN1220)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	20:00-21:00	赤柱體育館	14+	65	12	7/11	☎ i
40548392 (SN1221)	31/12-11/2 (28/1)除外	二,四	9:00-10:00	赤柱體育館	14+	65	30	13/11	☎ i
40548393 (SN1222)	31/12-11/2 (28/1)除外	二,四	10:00-11:00	赤柱體育館	14+	65	30	13/11	☎ i
<b>八段錦訓練班</b>									
40548416 (SN1228)	27/12-20/3 (24/1)除外	五	9:00-10:00	赤柱體育館	8+	80	30	18/11	☎ i
40548417 (SN1229)	27/12-20/3 (24/1)除外	五	10:00-11:00	赤柱體育館	8+	80	30	18/11	☎ i
<b>兒童舞訓練班</b>									
40548648 (SN1234)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	4-11	60	20	1/11	☎ i
<b>平安夜舞蹈晚會</b>									
40545007 (SN1097)	24/12	二	19:00-22:00	香港仔體育館	6+	20	200	12/11	☎ i
<b>運動體適能測試</b>									
40548614 (SN1288)	8/12	日	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	不限	免費	300	8/12	即場報名
<b>器械健體訓練班</b>									
<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>									
40548427 (SN1236)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	7:00-8:00	香港仔體育館	15+	75	30	@12/11	☎ i
40548428 (SN1237)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	8:00-9:00	香港仔體育館	15+	75	30	@12/11	☎ i
40548429 (SN1238)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	9:00-10:00	香港仔體育館	15+	75	30	@12/11	☎ i
40548430 (SN1239)	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	18:00-19:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@4/11	☎ i
40548431 (SN1240)	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	30	@4/11	☎ i
<b>社交舞訓練班</b>									
40548618 (SN1292)	2/12-6/1 (26/12)除外	一,四	20:00-22:00	鴨脷洲體育館	14+	86	30	8/11	☎ i
40548619 (SN1293)	17/12-30/1 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	28/10-1/11 (8/11){26/11}	✉
40548621 (SN1294)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	19:00-21:00	赤柱體育館	14+	86	30	8/11	☎ i
<b>清晨太極訓練班</b>									
40548601 (SN1281)	23/12-24/4 (25/12,1,24,27/1,10,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	華貴邨(近水池)	6+	60	60	14/11	☎ i
40548612 (SN1279)	23/12-24/4 (25/12,1,24,27/1,10,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	鴨脷洲風之塔公園廣場	6+	60	60	14/11	☎ i
40548613 (SN1280)	23/12-24/4 (25/12,1,24,27/1,10,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	薄扶林花園(近游泳池)	6+	60	60	28/10-1/11 (8/11){26/11}	✉
<b>簡易太極班</b>									
40548627 (SN1299)	7/12-29/2 (25/1)除外	六	9:00-10:00	赤柱體育館	6+	54	30	15/11	☎ i
40548628 (SN1300)	7/12-29/2 (25/1)除外	六	10:00-11:00	赤柱體育館	6+	54	30	15/11	☎ i
40548629 (SN1301)	8/12-8/3 (22/12,26/1)除外	日	8:00-9:00	漁光道體育館	6+	54	30	11/11	☎ i
40548631 (SN1302)	8/12-8/3 (22/12,26/1)除外	日	9:00-10:00	漁光道體育館	6+	54	30	11/11	☎ i

正確使用健身室設施簡介會

40548423 (SN1232)	8/12	日	14:00-17:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	25	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548424 (SN1233)	10/12	二	19:00-22:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	25	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548425 (SN1231)	14/12	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	25	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒

### 健步行簡介會

40548458 (SN1255)	14/12	六	15:00-17:00	鴨脷洲風之塔公園廣場	6+	免費	40	1/11	☒ i
-------------------	-------	---	-------------	------------	----	----	----	------	-----

### 羽毛球訓練班

40548398 (SN1307)	3/12-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	7+	118	24	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548399 (SN1224)	18/12-4/3 (25/12,1/1)除外	三	19:00-21:00	香港仔體育館	7+	118	24	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548402 (SN1225)	18/12-4/3 (25/12,1/1)除外	三	18:00-20:00	赤柱體育館	7+	118	24	1/11	☒ i
40548405 (SN1226)	8/12-8/3 (22/12,5/1,12/1,26/1)除外	日	14:00-16:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548415 (SN1227)	28/12-7/3 (25/1)除外	六	15:00-17:00	黃竹坑體育館	18+	118	24	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒

### 室內草地滾球訓練班

40548581 (SN1276)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	----	----	----	--------------------------	---

### 小型網球訓練班

40548583 (SN1278)	28/12-7/3 (25/1)除外	六	13:00-15:00	黃竹坑體育館	6-12	70	16	4/11	☒ i
-------------------	--------------------	---	-------------	--------	------	----	----	------	-----

### 壁球訓練班

40548623 (SN1295)	3/12-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	18+	160	12	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
-------------------	-----------------------------------	-----	-------------	------------	-----	-----	----	--------------------------	---

### 乒乓球訓練班

40548624 (SN1296)	8/12-23/2 (22/12,26/1)除外	日	10:00-12:00	香港仔體育館	6+	86	12	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548625 (SN1297)	9/12-17/2 (27/1)除外	一	20:00-22:00	赤柱體育館	6+	86	12	11/11	☒ i
40548626 (SN1298)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	赤柱體育館	6+	86	12	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒

### 網球訓練班

40548633 (SN1303)	1/12-9/2 (26/1)除外	日	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548634 (SN1304)	2/12-3/1	一,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548635 (SN1305)	2/12-6/1 (26/12)除外	一,四	18:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	18+	170	18	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
40548636 (SN1306)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	16:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒

### 南區小學生七人足球比賽\*

40547104 (SN1207)	15/12	日	9:00-18:00	黃竹坑遊樂場	6-12	60	12	15/10-29/10 (4/11){27/11}	☒
-------------------	-------	---	------------	--------	------	----	----	---------------------------	---

### 康體匯敘-青少年足球同樂

40548582 (SN1277)	20/12-27/12	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	150	20/12-27/12	即場報名
-------------------	-------------	---	-------------	--------	-------	----	-----	-------------	------

### 普及健體運動-行山樂

40548462 (SN1256)	8/12	日	9:00-17:00	屯門藍地水塘往妙法寺(D10路綫)	6+	40	48	28/10-1/11 (8/11){26/11}	☒
-------------------	------	---	------------	-------------------	----	----	----	--------------------------	---

### 南區堆沙大賽\*

40548615 (QSN1289)	1/12	日	13:00-17:00	石澳泳灘	不限	60	100	8/10	☒
--------------------	------	---	-------------	------	----	----	-----	------	---

### 沙灘嘉年華

40548422 (SN1230)	1/12	日	13:00-16:00	石澳泳灘	不限	免費	900	1/12	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
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

### 長者徒手健體訓練班

40548432 (SN1241)	4/12-31/1 (25/12,1/1,24/1,29/1)除外	三,五	7:00-8:00	鴨脷洲體育館	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548433 (SN1242)	4/12-31/1 (25/12,1/1,24/1,29/1)除外	三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548434 (SN1243)	4/12-31/1 (25/12,1/1,24/1,29/1)除外	三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548435 (SN1244)	9/12-3/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	11:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548436 (SN1245)	3/12-21/1 (26/12)除外	二,四	7:00-8:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548438 (SN1246)	3/12-21/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548439 (SN1247)	9/12-3/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	10:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548441 (SN1248)	20/12-29/1 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	赤柱體育館	30	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548443 (SN1249)	20/12-29/1 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	赤柱體育館	30	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548445 (SN1250)	24/12-31/3 (28/1)除外	二	14:00-15:00	黃竹坑體育館	12	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒
40548446 (SN1251)	24/12-31/3 (28/1)除外	二	15:00-16:00	黃竹坑體育館	12	28/10-1/11 (8/11) {26/11}	☒

### 活力長者計劃-室內草地滾球同樂

40548491 (SN1266)	3/12-21/1	二	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	40	3/12-21/1	即場報名
-------------------	-----------	---	------------	--------	----	-----------	------

### 活力長者計劃-乒乓球同樂

40548492 (SN1267)	2/12-30/1 (9,23,26/12,13,27,28/1)除外	一,二,四	7:00-10:00	鴨脷洲體育館	4	2/12-30/1	即場報名
-------------------	--	-------	------------	--------	---	-----------	------

40548493 (SN1268)	2/12-31/12 (9/12,23/12,26/12)除外	一,二,四	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	2/12-31/12	即場報名
40548494 (SN1269)	4/12-27/12 (25/12)除外	三,五	12:00-14:00	鴨脷洲體育館	4	4/12-27/12	即場報名
40548518 (SN1270)	6/12-27/12	五	9:00-11:00	香港仔體育館	8	6/12-27/12	即場報名
40548521 (SN1271)	4/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	6	4/12-30/12	即場報名
40548526 (SN1272)	3/12-21/1	二	9:00-11:00	赤柱體育館	6	3/12-21/1	即場報名
40548542 (SN1273)	3/12-31/12	二	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	3/12-31/12	即場報名
40548548 (SN1274)	5/12-19/12	四	8:00-11:00	黃竹坑體育館	16	5/12-19/12	即場報名
<b>活力長者計劃-網球同樂</b>							
40548551 (SN1275)	4/12-18/12	三	7:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	4	4/12-18/12	即場報名
<b>活力長者計劃-美式桌球同樂</b>							
40548467 (SN1257)	2/12-30/12 (26/12)除外	一,四	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	2/12-30/12	即場報名
40548471 (SN1258)	3/12-31/12	二	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	3/12-31/12	即場報名
40548473 (SN1259)	4/12-27/12 (25/12)除外	三,五	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	4/12-27/12	即場報名
40548475 (SN1260)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	4	2/12-30/12	即場報名
40548478 (SN1261)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	4	2/12-30/12	即場報名
40548479 (SN1262)	5/12-31/12 (17/12,26/12)除外	二,四	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	4	5/12-31/12	即場報名
<b>活力長者計劃-門球同樂</b>							
40548480 (SN1263)	6/12-27/12	五	11:00-13:00	鴨脷洲體育館	10	6/12-27/12	即場報名
40548489 (SN1264)	4/12-18/12	三	9:00-11:00	黃竹坑體育館	10	4/12-18/12	即場報名
40548490 (SN1265)	3/12-31/12 (26/12)除外	二,四	14:00-16:00	漁光道體育館	10	3/12-31/12	即場報名