

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

離島區

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>成人捷泳訓練班(第三階段)</b>									
40546636 (IS0596)	2/12-23/12	一,三,五	20:00-21:00	東涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
<b>成人背泳訓練班</b>									
40546635 (IS0595)	2/12-23/12	一,三,五	19:00-20:00	東涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
<b>成人胸泳訓練班(第三階段)</b>									
40546634 (IS0594)	2/12-23/12	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
<b>成人蝶泳訓練班</b>									
40546633 (IS0593)	2/12-23/12	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40546617 (IS0378)	1/12-23/2 (26/1)除外	日	9:00-10:00	梅窩體育館	14+	65	20	15/11	☒ i
40546847 (IS1146)	28/12-21/3 (25/1)除外	六	14:00-15:00	長洲體育館	14+	65	20	29/11	☒ i
40546848 (IS1147)	28/12-21/3 (25/1)除外	六	15:00-16:00	長洲體育館	14+	65	20	29/11	☒ i
40546858 (IS1580)	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
40546859 (IS1581)	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☒
<b>八段錦同樂</b>									
40547727 (IS0179)	19/12	四	15:00-17:00	愉景灣社區會堂	不限	免費	30	19/11	☒ i
<b>康體匯紋 - 八段錦</b>									
40546849 (IS1148)	12/12-13/2 (26/12,30/1)除外	四	19:50-21:20	海傍街體育館	8+	免費	50	12/12-13/2	即場報名
<b>中國舞同樂日</b>									
40546846 (IS1145)	8/12	日	15:00-17:00	長洲體育館	12+	免費	30	7/11	☒ i
<b>中國舞訓練班</b>									
40544334 (IS1128)	15/12-8/3 (5/1,19/1,26/1)除外	日	15:00-17:00	長洲體育館	12+	45	30	15/11	☒ i
<b>平安夜舞蹈晚會</b>									
40546833 (IS1572)	24/12	二	19:00-22:00	東涌文東路體育館	6+	20	200	4/11	☒ i
<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>									
40546841 (IS1140)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/11	☒ i
40546842 (IS1141)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	20:00-21:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/11	☒ i
40546843 (IS1142)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	21:00-22:00	長洲體育館	15+	75	20	@8/11	☒ i
<b>爵士舞訓練班</b>									
40546618 (IS0379)	1/12-9/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	梅窩體育館	12+	70	30	15/11	☒ i
40546624 (IS0385)	17/12-10/3 (24/12,31/12,28/1)除外	二	15:20-17:20	坪洲體育館	12+	70	30	18/11	☒ i
40546863 (IS1585)	15/12-23/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	12+	70	30	15/11	☒ i
<b>舞蹈同樂</b>									
40546616 (IS0377)	6/12	五	19:45-21:45	坪洲體育館	14+	免費	30	6/11	☒ i
<b>社交舞同樂日</b>									
40546850 (IS1149)	15/12	日	19:45-22:15	海傍街體育館	14+	免費	50	15/11	☒ i
<b>社交舞訓練班</b>									
40546623 (IS0384)	17/12-10/3 (24/12,31/12,28/1)除外	二	19:45-21:45	坪洲體育館	14+	86	30	18/11	☒ i
<b>康體匯紋 - 太極</b>									
40546836 (IS0953)	31/12-17/3 (28/1)除外	二	20:00-21:30	達東路花園	6+	免費	120	31/12-17/3	即場報名
40546838 (IS0955)	19/12-12/3 (26/12,30/1)除外	四	19:00-20:30	東涌逸東邨排球場	6+	免費	90	19/12-12/3	即場報名
<b>太極訓練班</b>									
40544206 (IS0173)	24/12-23/4 (26/12,25/1,28/1,4/4,11/4)除外	二,四,六	8:30-9:30	愉景灣永安百貨對空地	6+	60	40	25/11	☒ i
40546830 (IS0800)	4/12-8/4 (25/12, 1,24,29,31/1)除外	三,五	7:45-9:15	榕樹灣廣場	6+	60	40	4/11	☒ i
40546831 (IS0801)	7/12-16/4 (17,24,26,31/12, 25,28,30/1, 4,11/4)除外	二,四,六	7:15-8:15	海傍街體育館天台休憩處	6+	60	40	7/11	☒ i
<b>瑜伽訓練班</b>									

40544336 (IS1129)	8/12-16/2 (26/1)除外	日	8:50-10:50	長洲體育館	15+	85	30	8/11	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40546594 (IS1232)	27/12	五	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	27/11	
40546621 (IS0382)	15/12	日	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
40546622 (IS0383)	8/12	日	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
40546856 (IS1578)	7/12	六	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
40546865 (IS1586)	22/12	日	10:00-13:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
40546593 (IS1231)	7/12	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	25	7/11	
40546840 (IS1139)	29/12	日	9:00-12:00	長洲體育館	15+	免費	25	29/11	
<b>壓力處理及鬆弛技巧訓練班</b>									
40546619 (IS0380)	1/12-8/3 (26/1)除外	日	12:00-13:00	梅窩體育館	14+	80	30	15/11	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40544338 (IS1131)	7/12-14/3 (11/1,18/1,25/1,8/2,15/2)除外	六	14:30-16:30	長洲體育館	7+	118	24	7/11	
40544339 (IS1132)	7/12-14/3 (11/1,18/1,25/1,8/2,15/2)除外	六	16:30-18:30	長洲體育館	7+	118	24	7/11	
40546857 (IS1579)	9/12-13/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	東涌文東路體育館	7+	118	24	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
40546860 (IS1582)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-11:00	東涌文東路體育館	7+	118	24	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
<b>小型網球同樂日</b>									
40546820 (IS1254)	21/12	六	14:00-15:00	長洲公園網球場	6+	免費	48	21/12	即場報名
40546821 (IS1255)	21/12	六	15:00-16:00	長洲公園網球場	6+	免費	48	21/12	即場報名
<b>親子乒乓球同樂日</b>									
40546597 (IS1235)	8/12	日	14:00-15:00	長洲體育館	6+	免費	24	8/12	即場報名
40546598 (IS1236)	8/12	日	15:00-16:00	長洲體育館	6+	免費	24	8/12	即場報名
40546599 (IS1237)	8/12	日	16:00-17:00	長洲體育館	6+	免費	24	8/12	即場報名
<b>兒童乒乓球訓練班</b>									
40546862 (IS1584)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	11:00-13:00	東涌文東路體育館	6-13	86	24	14/11	
<b>第一階段圍棋訓練班</b>									
40546851 (IS1573)	1/12-5/1	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	6+	40	20	1/11	
<b>板球同樂日</b>									
40546818 (IS1252)	7/12	六	10:00-11:30	東涌北公園	6+	免費	25	7/12	即場報名
40546822 (IS1256)	7/12	六	11:30-13:00	東涌北公園	6+	免費	25	7/12	即場報名
<b>五人足球同樂日</b>									
40546615 (IS0376)	9/12	一	20:00-21:30	坪洲體育館	6+	免費	60	9/12	即場報名
<b>五人足球訓練班</b>									
40546625 (IS0386)	30/12-9/3 (27/1)除外	一	19:45-21:45	坪洲體育館	6-19	60	30	29/11	
<b>家庭宿營</b>									
40546609 (IS0176)	7/12-8/12	六,日	14:00-13:00	鯉魚門公園	不限	86	48	24/10-30/10 (5/11){28/11}	
<b>運動攀登同樂日</b>									
40546606 (IS1244)	7/12	六	14:00-17:00	鯉魚門體育館	15+	免費	24	7/11	
40546607 (IS1245)	15/12	日	14:00-17:00	鯉魚門體育館	15+	免費	24	15/11	
<b>園藝講座-聖誕花藝工作坊</b>									
40546837 (IS0954)	8/12	日	10:00-12:00	東涌北公園 (活動室)	6+	30	24	8/11	

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

**長者游泳訓練班 (第三階段)**

40546632 (IS0592)	2/12-23/12	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池主池	20	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	-------------------------------	--

**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。

40546844 (IS1143)	24/12-11/2 (26/12,28/1,30/1)除外	二,四	9:00-10:00	長洲體育館	20	@24/10-30/10 (5/11) {28/11}	
40546845 (IS1144)	24/12-11/2 (26/12,28/1,30/1)除外	二,四	10:00-11:00	長洲體育館	20	@24/10-30/10 (5/11) {28/11}	

**活力長者計劃 - 普及體操同樂**


40546852 (IS1574)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	東涌文東路體育館	40	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	
40546853 (IS1575)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	40	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	

**長者康體匯紋 - 太極**

40546627 (IS0388)	5/12-19/12	四	9:30-10:30	梅窩體育館	90	5/11-19/12	即場報名
40546628 (IS0389)	7/12-28/12	六	9:30-10:30	梅窩體育館	90	7/11-28/12	即場報名

**活力長者計劃 - 乒乓球同樂**

40546854 (IS1576)	4/12-18/12	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	4/11	
-------------------	------------	---	-------------	----------	----	------	--

40546855 (IS1577)	4/12-18/12	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	4/11	
<b>長者康體匯紋 - 門球</b>							
40546839 (IS1138)	24/12-21/1	二	9:00-11:00	長洲體育館	50	24/12-21/1	即場報名
<b>長者日營</b>							
40546610 (IS0177)	27/12	五	9:00-16:00	鯉魚門公園	48	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	