

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

元朗區

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									
40548505 (YL1312-19)	21/12-29/2 (25/1)除外	六	9:00-11:00	天水圍運動場	16+	130	40	21/11	
成人第一階段胸泳訓練班									
40521934 (YL1245-19)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	18+	100	16	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
健體舞訓練班									
40519630 (YL1287-19)	10/12-4/2 (24/12,26/12,31/12,28/1,30/1)除外	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	20	8/11	
40519631 (YL1288-19)	10/12-4/2 (24/12,26/12,31/12,28/1,30/1)除外	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	20	8/11	
40547917 (YL1255-19)	5/12-16/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	4/11	
40547922 (YL1256-19)	5/12-16/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	4/11	
40547927 (YL1276-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	18:00-19:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	8/11	
40547928 (YL1277-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	19:00-20:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	8/11	
40547930 (YL1299-19)	18/12-7/2 (25/12,1,29,31/1)除外	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	18/11	
40547933 (YL1300-19)	18/12-7/2 (25/12,1,29,31/1)除外	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	18/11	
40547936 (YL1241-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	18:00-19:00	朗屏體育館	14+	65	30	4/11	
40547937 (YL1242-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	朗屏體育館	14+	65	30	4/11	
40547938 (YL1285-19)	10/12-23/1 (26/12,2/1)除外	二,四	8:00-9:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	11/11	
40547940 (YL1286-19)	10/12-23/1 (26/12,2/1)除外	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	14+	65	30	11/11	
40547941 (YL1249-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	天暉路體育館	14+	65	30	4/11	
40547942 (YL1250-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	天暉路體育館	14+	65	30	4/11	
40547947 (YL1237-19)	3/12-17/1 (24,31/12)除外	二,五	18:00-19:00	元朗體育館	14+	65	30	1/11	
40547949 (YL1238-19)	3/12-17/1 (24,31/12)除外	二,五	19:00-20:00	元朗體育館	14+	65	30	1/11	
40547950 (YL1251-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	元朗體育館	14+	65	30	5/11	
40547953 (YL1252-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	元朗體育館	14+	65	30	5/11	
聖誕前夕舞蹈之夜									
40548375 (YL1314-19)	24/12	二	19:00-22:00	鳳琴街體育館	6+	20	300	22/11	
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>									
40519526 (YL1281-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	8:00-9:00	天瑞體育館	15+	75	20	@7/11	
40519527 (YL1280-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	9:00-10:00	天瑞體育館	15+	75	20	@7/11	
40519823 (YL1278-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	9:00-10:00	天水圍體育館	15+	75	20	@7/11	
40519824 (YL1279-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	10:00-11:00	天水圍體育館	15+	75	20	@7/11	
40519837 (YL1301-19)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	19:00-20:00	天水圍體育館	15+	75	20	@18/11	
40519838 (YL1302-19)	18/12-5/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	20:00-21:00	天水圍體育館	15+	75	20	@18/11	
40548388 (YL1315-19)	27/12-31/1 (1/1,24/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	20	@27/11	
40548390 (YL1259-19)	6/12-21/1 (24/12,31/12)除外	二,五	20:00-21:00	天暉路體育館	15+	75	20	@5/11	
40548391 (YL1260-19)	6/12-21/1 (24/12,31/12)除外	二,五	21:00-22:00	天暉路體育館	15+	75	20	@5/11	
40548394 (YL1227-19)	2/12-13/1 (26/12)除外	一,四	8:00-9:00	元朗體育館	15+	75	25	@31/10	
40548395 (YL1228-19)	2/12-13/1 (26/12)除外	一,四	9:00-10:00	元朗體育館	15+	75	25	@31/10	
40548396 (YL1253-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	元朗體育館	15+	75	25	@4/11	
40548397 (YL1254-19)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	21:00-22:00	元朗體育館	15+	75	25	@4/11	
水中健體訓練班									
40523758 (YL1246-19)	4/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	13:00-14:00	屏山天水圍體育館	14+	80	24	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
太極訓練班									
40548591 (YL1257-19)	6/12-6/4 (25/12,1,27,29,31/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	鳳琴街體育館	6+	60	40	5/11	
簡易太極班									
40548513 (YL1266-19)	7/12-29/2 (25/1)除外	六	8:00-9:00	鳳琴街體育館	6+	54	30	23/10-29/10 (6/11){26/11}	

太極劍訓練班

40548592 (YL1267-19)	7/12-2/4 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	天水圍公園(五人足球場)	6+	60	40	6/11	
----------------------	---------------------------------	-------	-----------	--------------	----	----	----	------	--

正確使用健身室設施簡介會

40519608 (YL1219-19)	1/12	日	9:00-12:00	天瑞體育館	15+	免費	25	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40519675 (YL1294-19)	15/12	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548465 (YL1273-19)	8/12 (FIS:14/12)	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	25	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548466 (YL1293-19)	15/12	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548469 (YL1313-19)	21/12	六	14:00-17:00	元朗體育館	15+	免費	25	23/10-29/10 (6/11){26/11}	

羽毛球訓練班

40547978 (YL1305-19)	19/12-23/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	鳳琴街體育館	7+	118	24	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
----------------------	----------------------	-----	-------------	--------	----	-----	----	---------------------------	--

場地單車訓練班(第一階段)

40523784 (YL1295-19)	15/12	日	14:00-18:00	香港單車館(將軍澳)	11+	140	20	15/11	
----------------------	-------	---	-------------	------------	-----	-----	----	-------	--

室內短墊滾球同樂日

40548511 (YL1668-19)	7/12	六	9:00-11:00	元朗體育館	8+	免費	16	7/11	
----------------------	------	---	------------	-------	----	----	----	------	--

壁球訓練班

40548512 (YL1291-19)	14/12-8/2 (25/1)除外	六	15:30-17:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	12	14/11	
----------------------	--------------------	---	-------------	----------	----	-----	----	-------	--

乒乓球訓練班

40519890 (YL1297-19)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,23/1,28/1,30/1)除外	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	18	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548604 (YL1306-19)	19/12-23/1 (26/12)除外	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	24	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548605 (YL1296-19)	17/12-31/1 (24/12,31/12,24/1,28/1)除外	二,五	16:00-18:00	朗屏體育館	6+	86	24	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548606 (YL1318-19)	27/12-5/2 (1/1,24/1)除外	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	24	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548607 (YL1308-19)	19/12-23/1 (26/12)除外	一,四	14:00-16:00	天暉路體育館	6+	86	18	23/10-29/10 (6/11){26/11}	

網球訓練班

40548593 (YL1307-19)	19/12-23/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	18	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548594 (YL1258-19)	6/12-14/2 (24/1)除外	五	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	18	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
40548595 (YL1268-19)	21/12-29/2 (25/1)除外	六	18:00-20:00	西菁街網球場 / 天水圍公園	8+	170	12	23/10-29/10 (6/11){26/11}	

圍棋訓練班(第二階段)

40548488 (YL1218-19)	1/12-19/1 (15/12,22/12)除外	日	10:00-12:00	朗屏體育館	6+	40	20	1/11	
----------------------	------------------------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

普及健體運動 - 行山樂*

40548496 (YL1222-19)	1/12	日	9:00-17:00	A13 北潭穿林出大網	6+	40	48	23/10-29/10 (6/11){26/11}	
----------------------	------	---	------------	-------------	----	----	----	---------------------------	--

聖誕嘉年華2019

40548374 (YL1670-19)	15/12	日	10:00-16:00	朗屏體育館	不限	免費	500	15/11	
----------------------	-------	---	-------------	-------	----	----	-----	-------	--

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。

精神病康復者健體舞訓練計劃

40547954 (YL1223-19)	6/12-3/1 (27/12)除外	五	10:00-12:00	天暉路體育館	15+	4	17/10	
----------------------	--------------------	---	-------------	--------	-----	---	-------	--

學前特殊需要兒童康樂旅行

40548376 (YL1274-19)	8/12	日	9:00-17:00	大館及赤柱	不限	10	17/10	
----------------------	------	---	------------	-------	----	----	-------	--

智障及肢體傷殘人士康樂旅行

40548384 (YL1275-19)	8/12	日	9:00-17:00	T-Park	不限	10	17/10	
----------------------	------	---	------------	--------	----	----	-------	--

智障及肢體傷殘人士康樂宿營

40548506 (YL1271-19)	7/12-8/12	六,日	14:00-14:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	12	17/10	
----------------------	-----------	-----	-------------	-----------	----	----	-------	--

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

長者第二階段游泳訓練班

40522003 (YL1248-19)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	16	23/10-29/10 (6/11) {26/11}	
----------------------	----------------------------	-----	------------	----------	----	-------------------------------	--

活力長者計劃 - 八段錦同樂

40548358 (YL1239-19)	4/12-8/1 (25/12,1/1)除外	三	9:00-10:00	鳳琴街體育館	30	4/11	
40548361 (YL1240-19)	4/12-8/1 (25/12,1/1)除外	三	10:00-11:00	鳳琴街體育館	30	4/11	

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。

40519534 (YL1282-19)	9/12-20/1 (26/12)除外	一,四	7:00-8:00	天瑞體育館	20	@23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
40519851 (YL1303-19)	18/12-7/2 (25/12,1/1,24/1,29/1)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	20	@23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
40519852 (YL1304-19)	18/12-7/2 (25/12,1/1,24/1,29/1)除外	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	20	@23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
40548452 (YL1316-19)	27/12-14/2 (1/1,24/1,29/1)除外	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	20	@23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
40548453 (YL1317-19)	27/12-14/2 (1/1,24/1,29/1)除外	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	20	@23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
長者水中健體訓練班							
40523752 (YL1247-19)	4/12-24/1 (25/12,1/1)除外	三,五	14:00-15:00	屏山天水圍游泳池	24	23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40548597 (YL1243-19)	4/12-8/1 (25/12,1/1)除外	三	14:00-15:00	朗屏體育館	30	4/11	☰ i
40548598 (YL1244-19)	4/12-8/1 (25/12,1/1)除外	三	15:00-16:00	朗屏體育館	30	4/11	☰ i
40548599 (YL1225-19)	2/12-23/12	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	30	1/11	☰ i
40548600 (YL1226-19)	2/12-23/12	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	30	1/11	☰ i
40548602 (YL1263-19)	6/12-27/12	五	9:00-10:00	元朗體育館	18	5/11	☰ i
40548603 (YL1264-19)	6/12-27/12	五	10:00-11:00	元朗體育館	18	5/11	☰ i
活力長者計劃 - 門球同樂							
40548486 (YL1262-19)	6/12-20/12	三,五	7:00-9:00	天水圍公園	20	4/11	☰ i
40548487 (YL1229-19)	2/12-16/12	一,四	7:00-9:00	元朗公園	20	1/11	☰ i
活力長者計劃 - 羽毛球同樂							
40547984 (YL1283-19)	9/12-30/12	一	9:00-10:00	元朗體育館	30	7/11	☰ i
40547985 (YL1284-19)	9/12-30/12	一	10:00-11:00	元朗體育館	30	7/11	☰ i
40519746 (YL1666-19)	6/12-27/12	五	9:00-10:00	天瑞體育館	30	6/11	☰ i
40519748 (YL1667-19)	6/12-27/12	五	10:00-11:00	天瑞體育館	30	6/11	☰ i
長者陸上暢遊*							
40548377 (YL1290-19)	12/12	四	9:00-17:00	馬灣, 迪士尼碼頭	48	23/10-29/10 (6/11) {26/11}	✉