

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

荃灣區

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
成人背泳訓練班									
40532103	2/12-23/12	一,三,五	19:00-20:00	城門谷游泳池	18+	100	20	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40532104	2/12-23/12	一,三,五	20:00-21:00	城門谷游泳池	18+	100	20	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
健體舞訓練班									
40547943	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	荃景圍體育館	14+	65	20	6/11	☒ i
40547945	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	16:00-17:00	荃景圍體育館	14+	65	20	6/11	☒ i
40547946	9/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	15:00-16:00	楊屋道體育館	14+	65	25	6/11	☒ i
40547948	9/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	16:00-17:00	楊屋道體育館	14+	65	25	6/11	☒ i
40547951	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	6/11	☒ i
40547952	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	荃灣西約體育館	14+	65	10	6/11	☒ i
40548305	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	楊屋道體育館	14+	65	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒
40548306	3/12-14/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	楊屋道體育館	14+	65	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒
午間舞絃-中國舞同樂									
40548013	6/12	五	10:00-13:00	蕙荃體育館	14+	20	20	12/11	☒ i
中國舞訓練班									
40548003	4/12-19/2 (25/12,1/1)除外	三	11:00-13:00	荃景圍體育館	12+	45	20	8/11	☒ i
跳舞強身-聖誕舞蹈之夜									
40548022	21/12	六	19:00-22:00	蕙荃體育館	不限	20	350	14/11	☒ i
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>									
40547974	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@11/11	☒ i
40547975	2/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@11/11	☒ i
40547976	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	15:00-16:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@11/11	☒ i
40547977	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	16:00-17:00	荃灣西約體育館	15+	75	10	@11/11	☒ i
40547979	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	14:00-15:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
40547980	12/12-23/1 (26/12)除外	二,四	15:00-16:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
40547981	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-20:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
40547982	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-21:00	楊屋道體育館	15+	75	20	@11/11	☒ i
午間舞絃-社交舞同樂									
40548014	9/12	一	15:00-18:00	荃景圍體育館	14+	20	30	13/11	☒ i
40548015	11/12	三	14:00-17:00	荃灣西約體育館	14+	20	14	13/11	☒ i
太極訓練班									
40548030	5/12-2/4 (26/12,25/1,28/1,30/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	梨木樹邨二座前平台	6+	60	40	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
40548032	9/12-6/4 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	城門谷公園	6+	60	70	21/11	☒ i
40548034	9/12-6/4 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	豪景花園	6+	60	40	21/11	☒ i
40548037	9/12-6/4 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	沙咀道遊樂場	6+	60	40	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
40548040	9/12-6/4 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	荃灣天后廟花園	6+	60	40	18/10-22/10 (29/10){18/11}	☒
40548042	10/12-9/4 (26/12,25/1,28/1,30/1,4/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	城門谷運動場	6+	60	40	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
40548044	10/12-9/4 (26/12,25/1,28/1,30/1,4/4)除外	二,四,六	6:30-7:30	深井遊樂場	6+	60	40	21/11	☒ i
40548047	20/12-22/4 (25/12,1/1,27/1,29/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	荃景圍遊樂場	6+	60	60	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
40548049	17/12-16/4 (26/12,25/1,28/1,4/4,11/4)除外	二,四,六	7:00-8:00	荃灣西約體育館	6+	60	70	18/10-22/10 (29/10){19/11}	☒
簡易太極班									
40548050	1/12-1/3 (22/12,26/1)除外	日	9:00-10:00	蕙荃體育館	6+	54	30	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒
40548053	5/12-16/1 (26/12)除外	四,六	9:00-10:00	荃灣西約體育館	6+	54	30	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒
40548054	7/12-29/2 (25/1)除外	六	9:00-10:00	楊屋道體育館	6+	54	30	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒
40548055	9/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	荃灣體育館	6+	54	30	25/10-29/10 (5/11){26/11}	☒

40548056	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	荃景圍體育館	6+	54	30	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
太極劍訓練班									
40548048	10/12-9/4 (26/12,25/1,28/1,30/1,4/4)除外	二,四,六	6:45-7:45	沙咀道遊樂場	6+	60	40	18/10-22/10 (29/10){19/11}	✉
午間舞絃-西方土風舞同樂									
40548016	13/12	五	10:00-13:00	蕙荃體育館	14+	20	20	12/11	📄 ⓘ
西方土風舞訓練班									
40548006	17/12-17/1	二,五	19:00-21:00	楊屋道體育館	8+	45	25	18/11	📄 ⓘ
正確使用健身室設施簡介會									
40547956	7/12	六	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547958	14/12	六	10:00-13:00	荃灣體育館	15+	免費	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547965	8/12	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547967	22/12	日	9:30-12:30	楊屋道體育館	15+	免費	25	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547970	7/12	六	10:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	免費	10	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547971	14/12	六	10:00-13:00	荃灣西約體育館	15+	免費	10	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
壓力處理與鬆弛技巧訓練班									
40547914	6/12-20/3 (24/1,31/1)除外	五	9:00-10:00	蕙荃體育館	14+	80	30	7/11	📄 ⓘ
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40547988	14/12	六	14:00-15:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
40547989	14/12	六	15:00-16:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
40547990	14/12	六	16:00-17:00	蕙荃體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
40547991	28/12	六	10:00-11:00	楊屋道體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
40547992	28/12	六	11:00-12:00	楊屋道體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
40547993	28/12	六	12:00-13:00	楊屋道體育館	7+	免費	24	15/11	📄 ⓘ
羽毛球訓練班									
40547994	3/12-9/1 (26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	荃景圍體育館	7+	118	24	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40547999	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	蕙荃體育館	7+	118	24	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
壁球訓練班									
40548057	4/12-3/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-11:00	楊屋道體育館	7+	160	12	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
網球訓練班									
40548058	2/12-6/1 (26/12)除外	一,四	17:00-19:00	荃灣海濱公園	8+	170	12	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40548059	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	荃景圍遊樂場	8+	170	12	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
40548069	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	城門谷公園	8+	170	12	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
板球同樂日									
40548021	15/12	日	10:00-12:00	石壁遷置村遊樂場	6+	免費	40	20/11	📄 ⓘ
普及健體運動 - 行山樂									
40548024	22/12	日	9:00-16:00	B2 石澳大浪湧西灣	6+	40	48	25/10-29/10 (5/11){26/11}	✉
運動攀登同樂日									
40548017	22/12	六	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	19/11	📄 ⓘ
40548018	22/12	六	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	19/11	📄 ⓘ
40548019	28/12	六	13:00-15:00	荃灣體育館	12+	免費	24	19/11	📄 ⓘ
40548020	28/12	六	15:00-17:00	荃灣體育館	12+	免費	24	19/11	📄 ⓘ
兒童遊戲日									
40548308	15/12	日	14:00-17:00	荃灣公園	4-14	免費	9000	15/12	即場報名
荃灣公園綠化講座									
40548026	29/12	日	15:00-17:00	荃灣公園	不限	免費	40	29/12	即場報名

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。

精神病康復者及智障人士日營

40526841	1/12	日	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	不限	10	3/11	📄 ⓘ
----------	------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

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

活力長者計劃-乒乓球天地

40547926	5/12-30/12 (9/12,23/12,26/12)除外	一,四	8:00-9:45	蕙荃體育館	60	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉
40547929	4/12-27/12 (25/12)除外	三,五	8:00-9:45	荃灣西約體育館	60	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉

40547932	6/12-31/12 (20/12)除外	二,五	8:00-9:45	荃灣體育館	60	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉
活力長者計劃-羽毛球天地							
40547915	3/12-24/12	二,四	8:00-9:45	荃景圍體育館	30	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉
40547916	3/12-31/12 (26/12)除外	二,四	9:00-10:45	楊屋道體育館	30	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉
40547918	4/12-20/12	三,五	8:00-9:45	蕙荃體育館	30	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉
40547921	6/12-27/12 (20/12)除外	二,五	8:00-9:45	荃灣體育館	30	18/10-22/10 (29/10) {19/11}	✉