

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

中西區

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									
40547813 (CW1261)	6/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	16	22/10-28/10 (5/11)(29/11)	☒
第二階段 - 成人胸泳訓練班									
40547815 (CW1263)	6/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	18+	100	20	22/10-28/10 (5/11)(29/11)	☒
健體舞訓練班									
40547730 (CW1179)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公園體育館	14+	65	30	8/11	☒ i
40547731 (CW1180)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公園體育館	14+	65	30	8/11	☒ i
40547742 (CW1192)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	22/10-28/10 (5/11)(28/11)	☒
40547743 (CW1193)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	22/10-28/10 (5/11)(28/11)	☒
40547744 (CW1194)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	8:00-9:00	上環體育館	14+	65	30	18/11	☒ i
40547745 (CW1195)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	18/11	☒ i
40547746 (CW1196)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	13:00-14:00	上環體育館	14+	65	30	18/11	☒ i
八段錦訓練班									
40547747 (CW1197)	13/12-6/3 (24/1)除外	五	17:00-18:00	上環體育館	8+	80	30	22/10-28/10 (5/11)(28/11)	☒
40547748 (CW1198)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	14:00-15:00	上環體育館	8+	80	30	22/11	☒ i
40547749 (CW1199)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	15:00-16:00	上環體育館	8+	80	30	22/11	☒ i
跳舞強身-聖誕社交舞之夜									
40547734 (CW1183)	14/12	六	19:00-22:30	香港公園體育館	不限	20	350	15/11	☒ 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>									
40547751 (CW1201)	3/12-30/1 (10,24,26,31/12,16,28/1)除外	二,四	20:00-21:00	上環體育館	15+	75	30	@5/11	☒ i
40547752 (CW1202)	3/12-30/1 (10,24,26,31/12,16,28/1)除外	二,四	21:00-22:00	上環體育館	15+	75	30	@5/11	☒ i
40547753 (CW1203)	6/12-10/1 (16/12,25/12,1/1,6/1)除外	一,三,五	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@4/11	☒ i
40547754 (CW1204)	6/12-10/1 (16/12,25/12,1/1,6/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	上環體育館	15+	75	30	@4/11	☒ i
40547755 (CW1205)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@13/11	☒ i
40547756 (CW1206)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@13/11	☒ i
40547757 (CW1207)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@7/11	☒ i
40547758 (CW1208)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@7/11	☒ i
40547759 (CW1209)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@8/11	☒ i
40547767 (CW1217)	17/12-11/2 (24/12,26/12,31/12,2/1,28/1)除外	二,四	18:00-19:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@14/11	☒ i
40547768 (CW1218)	17/12-11/2 (24/12,26/12,31/12,2/1,28/1)除外	二,四	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@14/11	☒ i
40547769 (CW1219)	27/12-10/2 (24/1,27/1)除外	一,五	19:00-20:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@25/11	☒ i
40547770 (CW1220)	27/12-10/2 (24/1,27/1)除外	一,五	20:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	75	30	@25/11	☒ i
40547780 (CW1230)	6/12-10/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@18/11	☒ i
40547781 (CW1231)	6/12-10/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀體育館	15+	75	30	@18/11	☒ i
水中健體訓練班									
40547811 (CW1259)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	中山紀念公園游泳池	14+	80	30	22/10-28/10 (5/11)(29/11)	☒
簡易太極同樂日									
40547783 (CW1233)	6/12	五	14:00-15:00	石塘咀體育館	6+	免費	30	7/11	☒ i
40547784 (CW1234)	6/12	五	15:00-16:00	石塘咀體育館	6+	免費	30	7/11	☒ i
40547803 (CW1251)	4/12	三	15:00-16:00	士美非路體育館	6+	免費	30	5/11	☒ i
太極訓練班									
40547772 (CW1222)	9/12-3/4 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山紀念公園體育館	6+	60	80	12/11	☒ i

40547773 (CW1223)	9/12-3/4 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山紀念公園體育館	6+	60	80	12/11	
簡易太極班									
40547763 (CW1213)	18/12-18/3 (25/12,1/1)除外	三	15:00-16:00	上環體育館	6+	54	30	4/11	
40547764 (CW1214)	18/12-18/3 (25/12,1/1)除外	三	16:00-17:00	上環體育館	6+	54	30	4/11	
黃昏太極訓練班									
40547806 (CW1254)	20/12-24/4 (25/12,1,24,27,29/1,10,13/4)除外	一,三,五	18:00-19:00	皇后像廣場花園	6+	60	40	27/11	
太極劍訓練班									
40547765 (CW1215)	2/12-30/3 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	6+	60	60	19/11	
40547807 (CW1255)	3/12-28/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	卜公花園足球場	6+	60	60	13/11	
瑜伽訓練班									
40547738 (CW1187)	4/12-19/2 (25/12,1/1)除外	三	8:00-10:00	香港公園體育館	15+	85	30	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
*第三十六屆中西區舞蹈比賽暨頒獎典禮									
40540396 (QCW0833)	15/12	日	14:30-19:00	上環文娛中心 5樓	不限	60	30	22/10	
正確使用健身室設施簡介會									
40547760 (CW1210)	10/12	二	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
40547766 (CW1216)	11/12	三	18:00-21:00	中山紀念公園體育館	15+	免費	25	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
40547782 (CW1232)	9/12	一	19:00-22:00	石塘咀體育館	15+	免費	25	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
健步行簡介會									
40547741 (CW1191)	14/12	六	9:00-11:00	香港公園 (集合地點: 奧林匹克廣場)	6+	免費	40	1/11	
身心伸展訓練班									
40545578 (CW1098)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀體育館	15+	85	24	11/11	
40545579 (CW1099)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀體育館	15+	85	24	11/11	
小射手聖誕訓練班									
40547789 (CW1239)	20/12-2/1	一,二,三,四,五,六,日	12:30-14:30	士美非路體育館	6-11	70	12	9/11	
40547790 (CW1240)	20/12-2/1	一,二,三,四,五,六,日	14:30-16:30	士美非路體育館	6-11	70	12	9/11	
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40547775 (CW1225)	15/12	日	12:00-13:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	18/11	
40547776 (CW1226)	15/12	日	13:00-14:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	18/11	
40547777 (CW1227)	15/12	日	14:00-15:00	石塘咀體育館	7+	免費	24	18/11	
羽毛球訓練班									
40547732 (CW1181)	12/12-21/1 (24/12,26/12)除外	二,四	9:00-11:00	香港公園體育館	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11){28/11}	
40547733 (CW1182)	30/12-7/2 (24/1,27/1)除外	一,五	18:00-20:00	香港公園體育館	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11){28/11}	
40547774 (CW1224)	8/12-23/2 (29/12,26/1)除外	日	10:00-12:00	石塘咀體育館	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11){28/11}	
40547791 (CW1241)	13/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	士美非路體育館	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11){28/11}	
室內短墊滾球同樂日									
40547798 (CW1248)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	2/12-30/12	即場報名
壁球訓練班									
40547735 (CW1184)	9/12-6/1 (26/12)除外	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	12	1/11	
40547762 (CW1212)	10/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	上環體育館	7+	160	12	15/11	
40547771 (CW1221)	23/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-21:00	中山紀念公園體育館	7+	160	12	9/11	
乒乓球同樂日									
40547804 (CW1252)	4/12-13/12	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	28	4/12-13/12	即場報名
乒乓球訓練班									
40547737 (CW1186)	10/12-14/1 (26/12)除外	二,四	7:00-9:00	香港公園體育館	6+	86	18	11/11	
網球訓練班									
40547816 (CW1264)	10/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
40547817 (CW1265)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-22:00	香港網球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
40547818 (CW1266)	13/12-13/1	一,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11){29/11}	
美式桌球訓練班(第一階段)									
40547787 (CW1237)	5/12-2/1 (26/12)除外	四	18:30-20:30	士美非路體育館	8+	120	6	1/11	
40547788 (CW1238)	5/12-2/1 (26/12)除外	四	20:30-22:30	士美非路體育館	8+	120	6	1/11	
門球同樂日									
40547761 (CW1211)	5/12-19/12	四	8:00-10:00	上環體育館	8+	免費	20	5/12-19/12	即場報名
普及健體運動 - 行山樂									
40547820 (CW1268)	15/12	日	9:00-16:00	C5 蝶飛許願到林村	6+	40	48	22/10-28/10 (5/11){29/11}	

公園樂繽紛

40547809 (CW1257)	8/12	日	14:30-17:30	中西區海濱長廊(中環段)	不限	免費	250	8/12	即場報名
40547810 (CW1258)	15/12	日	14:30-17:30	中山紀念公園	不限	免費	200	15/12	即場報名

普及體育嘉年華

40547808 (CW1256)	8/12	日	14:00-17:00	卑路乍灣公園	不限	免費	600	8/12	即場報名
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	-----	------	------

香港公園清晨觀鳥匯聚

40547739 (CW1189)	4/12-25/12	三	8:00-10:00	香港公園(人工湖-餐廳旁白橋集合)	不限	免費	30	4/12-25/12	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。


長期病患者旅行

40545654 (CW1174)	8/12	日	9:00-17:00	大澳及昂平	不限	20	28/10	 
-------------------	------	---	------------	-------	----	----	-------	---

精神病康復者日營


40547832 (CW1242)	15/12	日	9:00-16:00	麥理浩夫人度假村	不限	10	28/10	 
-------------------	-------	---	------------	----------	----	----	-------	---

智障人士高爾夫球同樂日


40547834 (CW1247)	14/12	六	9:00-11:00	屯門康樂體育中心	8+	6	28/10	 
-------------------	-------	---	------------	----------	----	---	-------	---


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


第一階段 - 長者游泳訓練班

40547814 (CW1262)	6/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	16	22/10-28/10 (5/11) {29/11}	
-------------------	-------------------------	-------	------------	-----------	----	-------------------------------	---


長者徒手健體訓練班

40547750 (CW1200)	10/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	7:00-8:00	上環體育館	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	
-------------------	------------------------------	-----	-----------	-------	----	-------------------------------	--

40547778 (CW1228)	3/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	7:00-8:00	石塘咀體育館	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	
-------------------	------------------------------	-----	-----------	--------	----	-------------------------------	---

40547779 (CW1229)	3/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	8:00-9:00	石塘咀體育館	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	
-------------------	------------------------------	-----	-----------	--------	----	-------------------------------	---

長者水中健體訓練班

40547812 (CW1260)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	中山紀念公園游泳池	30	22/10-28/10 (5/11) {29/11}	
-------------------	------------------------	-----	------------	-----------	----	-------------------------------	---

長者簡易太極同樂日

40547802 (CW1250)	4/12	三	14:00-15:00	士美非路體育館	30	5/11	 
-------------------	------	---	-------------	---------	----	------	---

活力長者計劃 - 室內短墊滾球匯敘

40547799 (CW1249)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	2/12-30/12	即場報名
-------------------	-------------------------	-------	------------	---------	----	------------	------


活力長者計劃 - 乒乓球自習

40547736 (CW1185)	6/12-27/12	五	8:00-10:00	香港公園體育館	18	6/12-27/12	即場報名
-------------------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

活力長者計劃 - 乒乓球匯敘

40547805 (CW1253)	4/12-13/12	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	28	4/12-13/12	即場報名
-------------------	------------	-----	------------	---------	----	------------	------

長者陸上暢遊

40547819 (CW1267)	6/12	五	9:00-16:00	龍躍頭文物徑及流浮山	90	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	
-------------------	------	---	------------	------------	----	-------------------------------	---