

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

灣仔區

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									
40548222 (WC929)	2/12-23/12	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
40548225 (WC932)	2/12-23/12	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
40548281 (WC921)	2/12-23/12	一,三,五	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	18+	100	16	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
第一階段成人胸泳訓練班									
40548224 (WC931)	2/12-23/12	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
第二階段成人胸泳訓練班									
40548279 (WC920)	2/12-23/12	一,三,五	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	18+	100	20	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
第三階段成人胸泳訓練班									
40548228 (WC934)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
背泳訓練班									
40548226 (WC933)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
健體舞訓練班									
40548092 (WC868)	16/12-3/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	18:00-19:00	港灣道體育館	14+	65	25	22/11	☒ i
40548095 (WC869)	16/12-3/2 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三	19:00-20:00	港灣道體育館	14+	65	25	22/11	☒ i
40548097 (WC870)	5/12-23/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	18:00-19:00	港灣道體育館	14+	65	25	8/11	☒ i
40548098 (WC871)	5/12-23/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	港灣道體育館	14+	65	25	8/11	☒ i
40548099 (WC872)	27/12-7/2 (1/1)除外	三,五	7:30-8:30	港灣道體育館	14+	65	25	28/11	☒ i
40548128 (WC888)	18/12-22/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	駱克道體育館	14+	65	30	26/11	☒ i
40548164 (WC889)	18/12-22/1 (25/12,1/1,6/1,20/1)除外	一,三,五	10:00-11:00	駱克道體育館	14+	65	30	26/11	☒ i
40548168 (WC890)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	駱克道體育館	14+	65	30	26/11	☒ i
40548170 (WC891)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	駱克道體育館	14+	65	30	26/11	☒ i
跳舞強身-灣仔區除夕社交舞之夜									
40548240 (WC941)	31/12-1/1	二,三	20:30-0:30	港灣道體育館	6+	20	500	15/11	☒ i
Good Fit 活力計劃									
40548229 (WC935)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	12:00-13:00	駱克道體育館	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
40548231 (WC936)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	13:00-14:00	駱克道體育館	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
徒手健體訓練班									
40548259 (WC912)	17/12-21/1 (24/12,26/12)除外	二,四,六	11:00-12:00	駱克道體育館	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
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。</p> <p>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>									
40548255 (WC901)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	18:00-19:00	駱克道體育館	15+	75	20	@4/11	☒ i
40548256 (WC911)	19/12-4/2 (26/12,28/1)除外	二,四	21:00-22:00	駱克道體育館	15+	75	20	@19/11	☒ i
40548257 (WC902)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-20:00	駱克道體育館	15+	75	20	@4/11	☒ i
40548261 (WC903)	4/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三	20:00-21:00	駱克道體育館	15+	75	20	@4/11	☒ i
40548263 (WC904)	10/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	7:00-8:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/11	☒ i
40548265 (WC905)	10/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	8:00-9:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/11	☒ i
40548267 (WC906)	10/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	12:00-13:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/11	☒ i
40548268 (WC907)	10/12-23/1 (26/12,31/12)除外	二,四	13:00-14:00	駱克道體育館	15+	75	20	@12/11	☒ i
40548272 (WC908)	19/12-4/2 (26/12,28/1)除外	二,四	18:00-19:00	駱克道體育館	15+	75	20	@19/11	☒ i
40548274 (WC909)	19/12-4/2 (26/12,28/1)除外	二,四	19:00-20:00	駱克道體育館	15+	75	20	@19/11	☒ i
40548278 (WC910)	19/12-4/2 (26/12,28/1)除外	二,四	20:00-21:00	駱克道體育館	15+	75	20	@19/11	☒ i
普及體操訓練班									
40548084 (WC867)	3/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	14:00-16:00	港灣道體育館	6+	54	20	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
水中健體訓練班									
40548282 (WC922)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
40548284 (WC923)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
40548285 (WC924)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	14+	80	30	16/10-22/10 (4/11)(25/11)	☒
爵士舞訓練班									

40549173 (WC946)	4/12-26/2 (25/12,1/1,29/1)除外	三	20:00-22:00	駱克道體育館	12+	70	30	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
東方舞訓練班									
40549174 (WC947)	13/12-21/2 (24/1)除外	五	20:00-22:00	駱克道體育館	12+	45	30	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
社交舞訓練班									
40548119 (WC882)	2/12-20/1 (9/12,23/12,25/12,1/1,13/1)除外	一,三	10:00-12:00	港灣道體育館	14+	86	24	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40549175 (WC948)	12/12-23/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40549178 (WC949)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
太極訓練班									
40548237 (WC939)	16/12-20/4 (25/12,1,27,29,31/1,10,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	菲林明道花園	6+	60	70	21/11	📄 ⓘ
40548288 (WC926)	16/12-15/4 (25/12,1,11,27/1,10/4,13/4)除外	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園 (音樂亭)	6+	60	70	14/11	📄 ⓘ
太極劍訓練班									
40548290 (WC927)	7/12-2/4 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	維多利亞公園 (音樂亭)	6+	60	70	6/11	📄 ⓘ
瑜伽訓練班									
40548262 (WC913)	4/12-27/12 (25/12)除外	一,三,五	14:00-16:00	駱克道體育館	15+	85	40	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40549176 (WC950)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	7:00-9:00	駱克道體育館	15+	85	40	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40549177 (WC951)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	18:00-20:00	駱克道體育館	15+	85	40	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
正確使用健身室設施簡介會									
40548247 (WC896)	1/12	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40548248 (WC897)	7/12	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40548249 (WC898)	15/12	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	25	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40548269 (WC916)	8/12	日	11:00-12:00	黃泥涌體育館	7+	免費	18	1/11	📄 ⓘ
40548271 (WC917)	8/12	日	12:00-13:00	黃泥涌體育館	7+	免費	18	1/11	📄 ⓘ
羽毛球訓練班									
40548243 (WC895)	19/12-30/1 (24/12,26/12,28/1)除外	二,四	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40548266 (WC915)	23/12-30/1 (26/12,27/1)除外	一,四	19:00-21:00	黃泥涌體育館	7+	118	18	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
壁球訓練班									
40548125 (WC885)	4/12-3/1 (25/12,1/1)除外	三,五	18:30-20:30	港灣道體育館	7+	160	12	1/11	📄 ⓘ
乒乓球訓練班									
40548126 (WC886)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	9:00-11:00	港灣道體育館	6+	86	24	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
網球訓練班									
40546893 (WC861)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-11:00	香港網球中心	8+	170	18	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40546894 (WC862)	19/12-23/1 (26/12)除外	一,四	7:00-9:00	香港網球中心	8+	170	18	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
40548291 (WC928)	5/12-9/1 (26/12)除外	二,四	7:00-9:00	維多利亞公園網球場	8+	170	18	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
排球訓練班									
40548120 (WC883)	7/12-15/2 (25/1)除外	六	9:00-11:00	港灣道體育館	10+	70	30	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
普及健體運動 - 行山樂									
40548239 (WC940)	8/12	日	9:00-17:00	城門雙林尋萬佛	6+	40	48	16/10-22/10 (4/11){25/11}	✉
飛盤共奔Fun同樂日									
40548245 (WC943)	8/12	日	14:00-15:30	軒尼詩道遊樂場	3+	免費	60	8/11	📄 ⓘ
40548250 (WC944)	8/12	日	15:30-17:00	軒尼詩道遊樂場	3+	免費	60	8/11	📄 ⓘ
外展體趣活動									
40548242 (WC942)	3/12-31/12 (26/12)除外	二,四	9:30-11:30	太和街遊樂場	不限	免費	400	3/12-31/12	即場報名
Good Fit 活力計劃 - 專題講座									
40548232 (WC937)	1/12	日	14:30-16:00	禮頓山社區會堂	14+	免費	100	1/11	📄 ⓘ

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。

精神病康復者日營

40548287 (WC925)	29/12	日	10:30-16:30	鯉魚門公園	15+	4	1/11	📄 ⓘ
------------------	-------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

智障人士旅行

40548254 (WC945)	15/12	日	9:00-17:00	嘉道理農場及大埔海濱公園	不限	10	1/11	📄 ⓘ
------------------	-------	---	------------	--------------	----	----	------	-----

肢體傷殘人士旅行

40547728 (WC748)	28/12	六	9:00-17:00	新界西	45+	20	28/11	📄 ⓘ
------------------	-------	---	------------	-----	-----	----	-------	-----

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
第一階段長者游泳訓練班							
40548223 (WC930)	2/12-23/12	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	16	16/10-22/10 (4/11) {25/11}	✉
40548275 (WC919)	2/12-23/12	一,三,五	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	16	16/10-22/10 (4/11) {25/11}	✉
長者八段錦同樂日							
40548105 (WC875)	6/12	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	6/12	即場報名
40548107 (WC876)	13/12	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	13/12	即場報名
40548108 (WC877)	20/12	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	20/12	即場報名
40548110 (WC878)	27/12	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	27/12	即場報名
長者徒手健體訓練班							
40548252 (WC899)	17/12-21/1 (24/12,26/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	駱克道體育館	30	16/10-22/10 (4/11) {25/11}	✉
40548253 (WC900)	17/12-21/1 (24/12,26/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	駱克道體育館	30	16/10-22/10 (4/11) {25/11}	✉
長者清晨徒手健體							
40548234 (WC938)	3/12-31/12 (26/12)除外	二,四,六	6:00-8:00	寶雲道公園	240	3/12-31/12	即場報名
長者普及體操同樂日							
40548113 (WC879)	4/12	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	4/12	即場報名
40548114 (WC880)	11/12	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	11/12	即場報名
40548118 (WC881)	18/12	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	18/12	即場報名
長者康體匯絃 - 室內短墊滾球							
40548103 (WC874)	3/12-24/12	二	9:30-11:30	港灣道體育館	64	3/12-24/12	即場報名
活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨乒乓球同樂							
40548273 (WC918)	2/12-30/12	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	60	2/12-30/12	即場報名
長者康體匯絃 - 室內門球							
40548102 (WC873)	5/12-19/12	四	9:30-11:30	港灣道體育館	48	5/12-19/12	即場報名