

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

油尖旺區

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
成人第一階段捷泳訓練班									
40546135 (YM1325)	5/12-30/1 (26/12,2/1,4/1,9/1,11/1,16/1,25/1)除外	四,六	7:00-8:00	九龍公園游泳池(訓練池)	18+	100	16	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
40546136 (YM1326)	3/12-27/12 (24/12,26/12)除外	二,四,五	18:00-19:00	九龍公園游泳池(訓練池)	18+	100	16	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
40546137 (YM1327)	3/12-27/12 (24/12,26/12)除外	二,四,五	20:00-21:00	九龍公園游泳池(訓練池)	18+	100	16	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
成人第二階段胸泳訓練班									
40546138 (YM1328)	3/12-27/12 (24/12,26/12)除外	二,四,五	19:00-20:00	九龍公園游泳池(訓練池)	18+	100	20	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
健體舞訓練班									
40546169 (YM1359)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	7:30-8:30	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546170 (YM1360)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	8:30-9:30	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546171 (YM1361)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:30-10:30	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546172 (YM1362)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	11:00-12:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546173 (YM1363)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	12:00-13:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546174 (YM1364)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	13:00-14:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546175 (YM1365)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	18:00-19:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546176 (YM1366)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	15/11	☰ i
40546177 (YM1367)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	15:00-16:00	大角咀體育館(六樓1及2號活動室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546178 (YM1368)	4/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	16:00-17:00	大角咀體育館(六樓1及2號活動室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546179 (YM1369)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	7:00-8:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	4/11	☰ i
40546180 (YM1370)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	8:00-9:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	4/11	☰ i
40546181 (YM1371)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	18:00-19:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	21/11	☰ i
40546182 (YM1372)	17/12-6/2 (24/12,26/12,31/12,28/1)除外	二,四	19:00-20:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	21/11	☰ i
40546183 (YM1373)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	7:00-8:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546184 (YM1374)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	8:00-9:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546185 (YM1375)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	9:00-10:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546186 (YM1376)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	15:00-16:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546187 (YM1377)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	16:00-17:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	65	30	11/11	☰ i
40546188 (YM1378)	20/12-7/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	18:00-19:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	11/11	☰ i
40546189 (YM1379)	20/12-7/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	19:00-20:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	14+	65	25	11/11	☰ i
跳舞強身-油尖旺區社交舞之夜									
40546132 (YM1322)	24/12	二	19:00-23:00	界限街一號體育館(主場)	8+	20	280	4/11	☰ 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,餘額則於翌日上午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>									
40546159 (YM1349)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	8:00-9:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546160 (YM1350)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	9:00-10:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546161 (YM1351)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	12:00-13:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546162 (YM1352)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	13:00-14:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546163 (YM1353)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	15:00-16:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546164 (YM1354)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	17:00-18:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546165 (YM1355)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	18:00-19:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546166 (YM1356)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	19:00-20:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
40546167 (YM1357)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	20:00-21:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	75	30	@18/11	☰ i
水中健體訓練班									

40546139 (YM1329)	5/12-14/2 (26/12,2/1,3/1,9/1,10/1,16/1,17/1,30/1)除外	四,五	12:00-13:00	九龍公園游泳池(訓練池)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546140 (YM1330)	5/12-14/2 (26/12,2/1,3/1,9/1,10/1,16/1,17/1,30/1)除外	四,五	13:00-14:00	九龍公園游泳池(訓練池)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546141 (YM1331)	3/12-23/1 (26/12,2,3,7,9,10,14,16,17/1)除外	二,四,五	8:00-9:00	九龍公園游泳池(訓練池)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546142 (YM1332)	3/12-23/1 (26/12,2,3,7,9,10,14,16,17/1)除外	二,四,五	9:00-10:00	九龍公園游泳池(訓練池)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉

柔道訓練班

40546213 (YM1403)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	九龍公園體育館(二樓活動室)	12+	65	25	4/11	📄 i
-------------------	---------------------	---	-------------	----------------	-----	----	----	------	-----

社交舞訓練班

40548078 (YM1576)	18/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	9:00-11:00	官涌體育館(五樓1號活動室)	14+	86	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40548079 (YM1577)	19/12-23/1 (26/12)除外	二,四	15:00-17:00	官涌體育館(五樓1號活動室)	14+	86	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉

太極訓練班

40546220 (YM1410)	3/12-28/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:30-8:30	京士柏曲棍球場	6+	60	40	8/11	📄 i
40546221 (YM1411)	4/12-30/3 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	京士柏曲棍球場	6+	60	40	7/11	📄 i

簡易太極班

40546223 (YM1413)	29/12-22/3	日	8:30-9:30	九龍公園雕塑廊	6+	54	30	7/11	📄 i
40546224 (YM1414)	29/12-22/3 (26/1)除外	日	9:30-10:30	九龍公園雕塑廊	6+	54	30	7/11	📄 i

黃昏簡易太極班

40546222 (YM1412)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	17:30-18:30	櫻桃街公園(廣場)	6+	54	30	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	------------------------------	-----	-------------	-----------	----	----	----	---------------------------	---

太極劍訓練班

40546219 (YM1409)	4/12-30/3 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	九龍公園榕樹園	6+	60	40	7/11	📄 i
-------------------	---------------------------------	-------	-----------	---------	----	----	----	------	-----

西方土風舞訓練班

40546190 (YM1380)	2/12-10/2 (27/1)除外	一	20:00-22:00	九龍公園體育館(副場)	8+	45	30	14/11	📄 i
-------------------	--------------------	---	-------------	-------------	----	----	----	-------	-----

瑜伽訓練班

40546191 (YM1381)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	10:00-12:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	15+	85	30	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546192 (YM1382)	4/12-10/1 (25/12,1/1)除外	三,五	18:00-20:00	九龍公園體育館(二樓活動室)	15+	85	25	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546193 (YM1383)	6/12-6/1	一,五	18:00-20:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	15+	85	30	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉

兒童健體訓練班

40546168 (YM1358)	7/12-1/2 (25/1)除外	六	14:00-15:30	花園街體育館(十樓2號活動室)	8-14	75	20	18/11	📄 i
-------------------	-------------------	---	-------------	-----------------	------	----	----	-------	-----

正確使用健身室設施簡介會

40546143 (YM1333)	6/12	五	19:00-22:00	花園街體育館(十樓健身室)	15+	免費	25	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546147 (YM1447)	10/12	二	9:00-12:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	免費	25	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40547056 (YM1446)	1/12	日	10:00-13:00	大角咀體育館(六樓健身室)	15+	免費	25	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉

壓力處理與鬆弛技巧訓練班

40546227 (YM1417)	4/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	12:00-13:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546228 (YM1418)	4/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	13:00-14:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546229 (YM1419)	7/12-14/3 (25/1)除外	六	13:00-14:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
40546230 (YM1420)	7/12-14/3 (25/1)除外	六	14:00-15:00	花園街體育館(十樓舞蹈室)	14+	80	30	18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉

健步行簡介會

40546210 (YM1400)	7/12	六	9:00-11:00	尖沙咀海濱花園	6+	免費	40	4/11	📄 i
40546211 (YM1401)	11/12	三	9:00-11:00	尖沙咀海濱花園	6+	免費	40	14/11	📄 i
40546212 (YM1402)	21/12	六	15:00-17:00	尖沙咀海濱花園	6+	免費	40	4/11	📄 i

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

40546201 (YM1391)	7/12	六	10:00-11:00	官涌體育館(六樓主場)	7+	免費	24	11/11	🏸
40546202 (YM1392)	7/12	六	11:00-12:00	官涌體育館(六樓主場)	7+	免費	24	11/11	🏸
40546203 (YM1393)	7/12	六	12:00-13:00	官涌體育館(六樓主場)	7+	免費	24	11/11	🏸

親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40546200 (YM1390)	14/12-18/1	六	10:00-12:00	官涌體育館(六樓主場)	7+	73	24	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	------------	---	-------------	-------------	----	----	----	---------------------------	---

兒童小型網球訓練班

40546198 (YM1388)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	官涌體育館(六樓主場)	6-12	70	12	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546199 (YM1389)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	官涌體育館(六樓主場)	6-12	70	12	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉

壁球訓練班

40546204 (YM1394)	3/12-7/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	7:00-9:00	官涌體育館(五樓壁球室)	7+	160	12	8/11	📄 i
-------------------	-----------------------------------	-----	-----------	--------------	----	-----	----	------	-----

乒乓球訓練班

40547058 (YM1449)	13/12-21/2 (24/1)除外	五	9:00-11:00	官涌體育館(五樓2號活動室)	14+	86	24	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	---------------------	---	------------	----------------	-----	----	----	---------------------------	---

少年乒乓球訓練班

40547057 (YM1448)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	官涌體育館(五樓2號活動室)	10-13	86	24	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	---------------------	---	-------------	----------------	-------	----	----	---------------------------	---

乒乓球進階班

40546205 (YM1395)	10/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	花園街體育館(十樓2號活動室)	14+	86	24	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	-------------------------------------	-----	-------------	-----------------	-----	----	----	---------------------------	---

網球訓練班

40546195 (YM1385)	2/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-21:00	京士柏遊樂場網球場	8+	170	18	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546196 (YM1386)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	19:00-21:00	櫻桃街公園網球場	8+	170	12	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉
40546197 (YM1387)	17/12-17/1	二,五	15:00-17:00	京士柏遊樂場網球場	8+	170	18	24/10-30/10 (7/11){26/11}	✉

圍棋訓練班 (第二階段)

40546194 (YM1384)	7/12-11/1	六	14:30-16:30	花園街體育館(十二樓3號活動室)	6+	40	20	11/11	☰ i
-------------------	-----------	---	-------------	------------------	----	----	----	-------	-----

行山樂

40546209 (YM1399)	8/12	日	9:00-16:00	C4: 大欖白虎訪三廟	6+	40	48	17/10-21/10 (7/11){26/11}	✉
-------------------	------	---	------------	-------------	----	----	----	---------------------------	---

騎馬同樂日

40546208 (YM1398)	15/12	日	15:00-17:00	鯉魚門公眾騎術學校	6+	75	24	14/11	☰ i
-------------------	-------	---	-------------	-----------	----	----	----	-------	-----

運動攀登同樂日

40546207 (YM1397)	8/12	日	9:00-10:00	大角咀體育館(七樓主場)	12+	免費	20	21/11	☰ i
40547059 (YM1450)	8/12	日	10:00-11:00	大角咀體育館(七樓主場)	12+	免費	20	21/11	☰ i
40547060 (YM1451)	8/12	日	11:00-12:00	大角咀體育館(七樓主場)	12+	免費	20	21/11	☰ i

運動攀登訓練班

40546206 (YM1396)	7/12-14/12	六	14:00-17:00	大角咀體育館(七樓主場)	12+	40	15	19/11	☰ i
-------------------	------------	---	-------------	--------------	-----	----	----	-------	-----

玩轉公園日

40546134 (YM1324)	8/12	日	14:00-17:00	九龍公園	不限	免費	300	8/12	即場報名
-------------------	------	---	-------------	------	----	----	-----	------	------

功夫閣

40546214 (YM1404)	1/12	日	14:30-16:30	九龍公園雕塑廊	不限	免費	500	1/12	即場報名
40546215 (YM1405)	8/12	日	14:30-16:30	九龍公園雕塑廊	不限	免費	500	8/12	即場報名
40546216 (YM1406)	15/12	日	14:30-16:30	九龍公園雕塑廊	不限	免費	500	15/12	即場報名
40546217 (YM1407)	22/12	日	14:30-16:30	九龍公園雕塑廊	不限	免費	500	22/12	即場報名
40546218 (YM1408)	29/12	日	14:30-16:30	九龍公園雕塑廊	不限	免費	500	29/12	即場報名

清晨觀鳥匯敘

40546225 (YM1415)	6/12-27/12	五	7:30-9:30	九龍公園拱廊(集合)	不限	免費	20	6/12-27/12	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。

視障人士社交舞同樂日

40546248 (YM1438)	7/12	六	10:00-12:00	官涌體育館(大活動室)	15+	4	1/11	☰ i
-------------------	------	---	-------------	-------------	-----	---	------	-----

傷健人士同樂日

40546249 (YM1439)	14/12	六	9:00-12:00	界限街一號體育館(主場)	8+	500	14/12	即場報名
-------------------	-------	---	------------	--------------	----	-----	-------	------

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

長者第一階段游泳訓練班

40546231 (YM1421)	5/12-30/1 (26/12,2/1,4/1,9/1,11/1,16/1,25/1) 除外	四,六	8:00-9:00	九龍公園游泳池(訓練池)	16	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
-------------------	---	-----	-----------	--------------	----	--------------------------------	---

長者第二階段游泳訓練班

40546232 (YM1422)	5/12-30/1 (26/12,2/1,4/1,9/1,11/1,16/1,25/1) 除外	四,六	9:00-10:00	九龍公園游泳池(訓練池)	20	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
-------------------	---	-----	------------	--------------	----	--------------------------------	---

長者康體匯敘 - 八段錦

40546241 (YM1431)	4/12-30/12 (16/12,25/12)除外	一,三,五	7:00-9:00	花園街體育館(十樓2號活動室)	30	4/12-30/12	即場報名
40546242 (YM1432)	3/12-31/12	二	8:00-9:00	官涌體育館(五樓1號活動室)	30	3/12-31/12	即場報名
40546243 (YM1433)	3/12-31/12	二	9:00-10:00	官涌體育館(五樓1號活動室)	30	3/12-31/12	即場報名

長者康體匯敘 - 徒手健體

40546244 (YM1434)	3/12-19/12	二,四	14:00-15:00	花園街體育館(10樓2號活動室)	45	3/12-19/12	即場報名
40546245 (YM1435)	6/12-27/12	五	8:00-9:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	30	6/12-27/12	即場報名
40546246 (YM1436)	6/12-27/12	五	9:00-10:00	官涌體育館(六樓舞蹈室)	30	6/12-27/12	即場報名

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。

40546233 (YM1423)	18/12-5/2 (25/12,1/1,24/1)除外	三,五	14:00-15:00	花園街體育館(十樓健身室)	30	@18/10-23/10 (31/10){19/11}	✉
-------------------	---------------------------------	-----	-------------	---------------	----	--------------------------------	---

長者康體匯敘 - 太極

40546240 (YM1430)	1/12-29/12	日	7:00-8:00	九龍公園榕樹園	140	1/12-29/12	即場報名
-------------------	------------	---	-----------	---------	-----	------------	------

長者康體匯敘- 羽毛球同樂

40546236 (YM1426)	3/12-31/12 (26/12)除外	二,四	8:00-10:00	大角咀體育館(七樓主場)	24	3/12-31/12	即場報名
-------------------	-------------------------	-----	------------	--------------	----	------------	------

長者康體匯敘 - 室內短墊滾球

40546239 (YM1429)	4/12-18/12	三	9:30-11:30	官涌體育館(六樓主場)	20	4/12-18/12	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------------	----	------------	------

長者康體匯敘 - 乒乓球

40546237 (YM1427)	3/12-31/12	二,五	7:00-9:00	界限街二號體育館(主場)	24	3/12-31/12	即場報名
-------------------	------------	-----	-----------	--------------	----	------------	------

40546238 (YM1428)	4/12-18/12	三	9:30-11:30	官涌體育館(六樓主場)	20	4/12-18/12	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------------	----	------------	------

活力長者計劃 - 門球

40546234 (YM1424)	4/12-18/12	三	7:00-9:00	界限街二號體育館(主場)	20	4/12-18/12	即場報名
-------------------	------------	---	-----------	--------------	----	------------	------

40546235 (YM1425)	5/12-19/12	四	9:30-11:30	官涌體育館(六樓主場)	16	5/12-19/12	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------------	----	------------	------

長者旅行

40546247 (YM1437)	12/12	四	9:00-17:00	妙法寺、尖鼻咀紅樹林、南生圍	96	18/10-23/10 (31/10) {19/11}	✉
-------------------	-------	---	------------	----------------	----	--------------------------------	---