

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2022年11月份康樂體育活動一覽表

離島區

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) (公開候補日期)	報名方式
<b>成人捷泳訓練班(第三階段)</b>									
40638920 (IS0582)	2/11-23/11	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池主池	18+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638923 (IS0583)	2/11-23/11	一,三,五	20:00-21:00	東涌游泳池主池	18+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>成人胸泳訓練班(第三階段)</b>									
40638917 (IS0581)	2/11-23/11	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池主池	18+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638927 (IS0586)	10/11-13/12	二,四	20:00-21:00	東涌游泳池主池	18+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>成人蝶泳訓練班</b>									
40638928 (IS0587)	10/11-13/12	二,四	19:00-20:00	東涌游泳池主池	18+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>背泳訓練班</b>									
40638926 (IS0585)	2/11-23/11	一,三,五	19:00-20:00	東涌游泳池主池	6+	100	10	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40638819 (IS1609)	3/11-13/12	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638820 (IS1610)	3/11-13/12	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638821 (IS1611)	3/11-13/12	二,四	19:00-20:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	3/10	☒ i
<b>器械健體訓練班</b>									
<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>									
40638867 (IS1631)	30/11-16/1 (26/12,2/1)除外	一,三	20:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@30/10	☒ i
40638869 (IS1632)	30/11-16/1 (26/12,2/1)除外	一,三	21:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@30/10	☒ i
40638905 (IS0358)	16/11-16/1 (28/11,12/12,26/12,28/12,1,9/1)除外	一,三	11:00-12:00	梅窩體育館	15+	75	18	@16/10	☒ i
<b>舞蹈同樂</b>									
40638908 (IS0360)	25/11	五	19:45-21:45	坪洲體育館	14+	免費	22	25/10	☒ i
<b>社交舞訓練班</b>									
40638770 (IS1174)	4/11-7/12	三,五	15:30-17:30	海傍街體育館	14+	86	20	4/10	☒ i
<b>簡易太極班</b>									
40638910 (IS994)	2/11-28/11	一,三,五	7:15-8:15	東涌富東邨羽毛球場	6+	54	18	3/10	☒ i
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40629113 (IS0260)	19/11	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	18	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638878 (IS0351)	5/11	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	18	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638896 (IS0354)	12/11	六	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	18	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>正確使用健身室設施簡介會(英語授課)</b>									
40638856 (IS1625)	18/11	五	10:00-13:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>身心伸展訓練班</b>									
40638798 (IS1186)	20/11-19/3 (25/12,1/1,8/1,15/1,22/1,29/1)除外	日	12:00-13:00	長洲體育館	15+	85	24	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638800 (IS1187)	20/11-19/3 (25/12,1/1,8/1,15/1,22/1,29/1)除外	日	13:00-14:00	長洲體育館	15+	85	24	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638801 (IS1293)	4/11-12/12	一,五	20:00-21:00	東涌文東路體育館	15+	85	24	4/10	☒ i
40638804 (IS1294)	4/11-12/12	一,五	21:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	85	24	4/10	☒ i
<b>羽毛球訓練班</b>									
40638787 (IS1181)	19/11-11/3 (24,31/12; 14,21,28/1; 4,11/2)除外	六	14:30-16:30	長洲體育館	7+	118	16	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638790 (IS1182)	19/11-11/3 (24,31/12; 14,21,28/1; 4,11/2)除外	六	16:30-18:30	長洲體育館	7+	118	16	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
40638865 (IS1630)	23/11-1/2 (25/1)除外	三	19:00-21:00	東涌文東路體育館	7+	118	16	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒
<b>劍擊同樂日</b>									
40629141 (IS1270)	5/11	日	12:00-14:00	東涌文東路體育館	9+	免費	20	5/10	☒ i
40629142 (IS1271)	6/11	日	12:00-14:00	東涌文東路體育館	9+	免費	20	6/10	☒ i
<b>室內短墊滾球同樂日</b>									
40629132 (IS1509)	27/11	日	15:00-17:00	東涌文東路體育館	8+	免費	15	27/10	☒ i
<b>小型網球同樂日</b>									
40638909 (IS0785)	13/11	日	14:00-17:00	長洲公園網球場	6+	免費	36	13/11	即場報名
<b>乒乓球訓練班</b>									
40638859 (IS1626)	18/11-20/1	五	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	16	22/9-28/9 (5/10)(27/10)	☒

**網球訓練班**

40638911 (IS0786)	17/11-2/2 (22/12,26/1)除外	四	20:00-22:00	長洲公園網球場	8+	170	12	17/10	
-------------------	-----------------------------	---	-------------	---------	----	-----	----	-------	--

**離島區女子籃球比賽 2022**

40638760 (IS0158)	6/11-13/11	日	10:00-19:00	長洲體育館	10+	60	16	9/9-16/9 (22/9){17/10}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------------------------	--

**離島區男子籃球比賽 2022**

40638762 (IS0159)	20/11-27/11	日	10:00-19:00	長洲體育館	10+	60	16	9/9-16/9 (22/9){17/10}	
-------------------	-------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------------------------	--

**板球同樂日**

40638915 (IS0870)	27/11	日	11:30-13:00	文東路公園	6+	免費	25	27/11	即場報名
-------------------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-------	------

**足球同樂日**

40629119 (IS0762)	19/11	六	14:00-16:00	坪洲小型足球場	6+	免費	20	18/10	
40629120 (IS0763)	19/11	六	16:00-18:00	坪洲小型足球場	6+	免費	20	18/10	
40629139 (IS1268)	13/11	日	14:00-16:00	南丫島榕樹灣遊樂場	6+	免費	20	13/10	
40629140 (IS1269)	13/11	日	16:00-18:00	南丫島榕樹灣遊樂場	6+	免費	20	13/10	
40638912 (IS0995)	26/11	六	15:00-17:00	東涌遊樂場足球場	6+	免費	30	26/11	即場報名

**離島區小型足球比賽 - 大澳**

40637325 (IS0986)	20/11	日	10:00-18:00	大嶼山大澳遊樂場	14+	60	8	19/9	
-------------------	-------	---	-------------	----------	-----	----	---	------	--

**離島區小型足球比賽 - 嶼南及梅窩**

40637323 (IS0345)	6/11	日	10:00-18:00	貝澳遊樂場	14+	60	8	19/9	
-------------------	------	---	-------------	-------	-----	----	---	------	--

**離島區女子排球比賽**

40638832 (IS1616)	13/11	日	10:00-20:00	東涌文東路體育館	10+	60	8	13/9-20/9 (30/9){24/10}	
-------------------	-------	---	-------------	----------	-----	----	---	-------------------------	--

**離島區男子排球比賽**

40638833 (IS1617)	13/11	日	10:00-20:00	東涌文東路體育館	10+	60	8	13/9-20/9 (30/9){24/10}	
-------------------	-------	---	-------------	----------	-----	----	---	-------------------------	--

**運動攀登同樂日**

40629137 (IS1266)	5/11	六	14:00-17:00	東啟德體育館	12+	免費	20	5/10	
40629138 (IS1267)	6/11	日	14:00-17:00	東啟德體育館	12+	免費	20	6/10	

**園藝講座 - 冬季進補及四季蔬果**

40638900 (IS0990)	17/11	四	10:30-12:30	東涌北公園活動室	6+	30	24	17/10	
-------------------	-------	---	-------------	----------	----	----	----	-------	--

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) {公開候補日期}	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:

因應2019冠狀病毒病的最新情況, 為方便控制參加人數, 同行照料者如欲陪同殘疾人士參加任何專為殘疾人士而設的康體活動, 均須報名, 直至另行通知。

**精神病康復者高爾夫球同樂日**

40638913 (IS0787)	9/11	三	14:00-16:00	屯門康樂體育中心	20-75	3	10/10	
-------------------	------	---	-------------	----------	-------	---	-------	--

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) {公開候補日期}	報名 方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

**長者游泳訓練班(第三階段)**

40638924 (IS0584)	2/11-23/11	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池主池	10	22/9-28/9 (5/10) {27/10}	
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	-----------------------------	--

**長者健體訓練班**

40638793 (IS1183)	22/11-3/2 (27/12; 3,10,13,17,20,24,27/1)除外	二,五	8:00-9:00	長洲體育館	30	22/9-28/9 (5/10) {27/10}	
-------------------	---	-----	-----------	-------	----	-----------------------------	--

40638795 (IS1184)	22/11-3/2 (27/12; 3,10,13,17,20,24,27/1)除外	二,五	9:00-10:00	長洲體育館	30	22/9-28/9 (5/10) {27/10}	
-------------------	---	-----	------------	-------	----	-----------------------------	--

40638846 (IS1620)	16/11-30/12	三,五	8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	22/9-28/9 (5/10) {27/10}	
-------------------	-------------	-----	-----------	----------	----	-----------------------------	--

40638849 (IS1621)	16/11-30/12	三,五	9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	22/9-28/9 (5/10) {27/10}	
-------------------	-------------	-----	------------	----------	----	-----------------------------	--

40638904 (IS0357)	16/11-1/2 (28/11,12,26,28/12,2,9,23,25,30/1)除外	一,三	9:30-10:30	梅窩體育館	24	16/10	
-------------------	---	-----	------------	-------	----	-------	--

**長者康體匯絃 - 太極**

40638872 (IS0348)	3/11-24/11	四	9:30-10:30	梅窩體育館	90	3/11-24/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

**活力長者計劃 - 乒乓球同樂**

40638870 (IS0382)	1/11-29/11	二	9:00-11:00	坪洲體育館	16	1/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------	------