

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

葵青區

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>健體舞訓練班</b>									
40645070 (KWT1211)	4/11-20/1	五	13:00-14:00	大窩口體育館	14+	65	25	3/10	 
40645071 (KWT1212)	4/11-20/1	五	14:00-15:00	大窩口體育館	14+	65	25	3/10	 
40645081 (KWT1156)	1/11-8/12	二,四	9:00-10:00	長發體育館	14+	65	20	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645082 (KWT1157)	1/11-8/12	二,四	10:00-11:00	長發體育館	14+	65	20	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>中國舞訓練班</b>									
40645069 (KWT1199)	3/11-5/1	四	12:00-14:00	大窩口體育館	14+	45	20	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<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:新申請者將獲優先錄取,餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40645083 (KWT1158)	1/11-8/12	二,四	19:00-20:00	長發體育館	15+	75	20	@10/10	 
40645084 (KWT1159)	1/11-8/12	二,四	20:00-21:00	長發體育館	15+	75	20	@10/10	 
40645085 (KWT1180)	2/11-9/12	三,五	8:00-9:00	長發體育館	15+	75	20	@10/10	 
40645086 (KWT1181)	2/11-9/12	三,五	9:00-10:00	長發體育館	15+	75	20	@10/10	 
<b>爵士舞訓練班</b>									
40626569 (KWT1225)	6/11-5/2 (25/12,1/1,22/1,29/1)除外	日	13:00-15:00	青衣西南體育館	14+	70	30	17/10	 
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40623973 (KWT1239)	7/11 (28/11指導課)	一	19:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	免費	25	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
40623974 (KWT1272)	21/11 (28/11指導課)	一	19:00-22:00	北葵涌鄧肇堅體育館	15+	免費	25	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
40645144 (KWT1264)	15/11	二	18:00-21:00	楓樹窩體育館	15+	免費	23	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
40645148 (KWT1265)	15/11	二	19:00-22:00	楓樹窩體育館	15+	免費	23	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
<b>身心伸展訓練班</b>									
40645067 (KWT1160)	1/11-31/1 (27/12,24/1)除外	二	19:00-20:00	大窩口體育館	15+	85	24	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645068 (KWT1161)	1/11-31/1 (27/12,24/1)除外	二	20:00-21:00	大窩口體育館	15+	85	24	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645152 (KWT1270)	21/11-27/2 (26/12,2/1,23/1)除外	一	14:00-15:00	楓樹窩體育館	15+	85	20	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645153 (KWT1271)	21/11-27/2 (26/12,2/1,23/1)除外	一	15:00-16:00	楓樹窩體育館	15+	85	20	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40643275 (KWT1185)	2/11-2/12	三,五	9:00-11:00	荔景體育館	7+	118	16	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645040 (KWT1251)	9/11-9/12	三、五	9:00-11:00	青衣體育館	7+	118	16	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645151 (KWT1198)	3/11-5/12	一,四	19:00-21:00	楓樹窩體育館	7+	118	12	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>劍擊訓練班(第二階段)</b>									
40645041 (KWT1223)	6/11-8/1 (25/12,1/1)除外	日	9:00-11:00	青衣體育館	9+	100	20	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
<b>室內氣手槍射擊同樂日</b>									
40627092 (KWT-1268)	20/11	日	15:00-16:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	25	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
40627093 (KWT-1269)	20/11	日	16:00-17:00	香港ISSF氣槍射擊中心	10+	免費	25	22/9-26/9 (10/10){25/10}	
<b>壁球訓練班</b>									
40643276 (KWT1238)	7/11-30/11	一,三	19:00-21:00	荔景體育館	7+	160	8	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645066 (KWT1221)	6/11-8/1 (25/12,1/1)除外	日	10:00-12:00	大窩口體育館	7+	160	8	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>網球訓練班</b>									
40626531 (KWT1190)	2/11-5/12	一,三	19:00-21:00	石梨街網球場	8+	170	8	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40626532 (KWT1209)	3/11-6/12	二,四	19:00-21:00	石梨街網球場	8+	170	8	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40645018 (1263)	16/11-16/12	一、星期三	9:00-11:00	青衣公園	8+	170	12	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>高爾夫球同樂日</b>									
40637346 (KWT1227)	6/11	日	15:30-17:30	和宜合道高爾夫球練習場	8+	免費	12	14/10	 
<b>高爾夫球短距離球訓練班</b>									
40640167 (KWT1178)	1/11-15/11	二	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
40640169 (KWT1229)	6/11-20/11	日	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>高爾夫球訓練班(第一階段)</b>									
40640168 (KWT1228)	6/11-20/11	日	20:00-22:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>高爾夫球訓練班(第二階段)</b>									
40640166 (KWT1177)	1/11-15/11	二	18:00-20:00	和宜合道高爾夫球練習場	8+	160	6	21/9-25/9 (6/10){24/10}	
<b>板球同樂日</b>									
40627110 (KWT-1256)	13/11	日	15:00-17:00	醉酒灣臨時板球場	6+	免費	24	17/10	 
<b>葵青區排球比賽2022(女子組)</b>									
40644732 (QKWT-1864)	6/11-13/11	日	9:00-20:00	青衣西南體育館	12+	60	16	16/9-23/9 (29/9){21/10}	

**葵青區排球比賽2022(男子組)**

40644733 (KQWT-1865)	6/11-13/11	日	9:00-20:00	青衣西南體育館	12+	60	16	16/9-23/9 (29/9){21/10}	✉
----------------------	------------	---	------------	---------	-----	----	----	-------------------------	---

**沙灘排球同樂日**

40644821 (KWT1260)	13/11	日	14:00-16:00	葵涌運動場	10+	免費	20	14/10	📄 i
40644822 (KWT1278)	13/11	日	16:00-18:00	葵涌運動場	10+	免費	20	14/10	📄 i

**運動攀登同樂日**

40626589 (KWT1218)	5/11	六	13:00-14:30	青衣西南體育館	12+	免費	24	13/10	📄 i
40626590 (KWT1219)	5/11	六	14:30-16:00	青衣西南體育館	12+	免費	24	13/10	📄 i
40626591 (KWT1220)	5/11	六	16:00-17:30	青衣西南體育館	12+	免費	24	13/10	📄 i

**園藝活動 - 日式花藝工作坊**

40626542 (KWT1277)	26/11	六	9:30-11:30	青衣體育館	6+	30	24	18/10	📄 i
--------------------	-------	---	------------	-------	----	----	----	-------	-----

**滑板同樂日**

40627132 (KWT-1252)	12/11	六	14:30-16:00	青衣東北公園-滑板場	8+	免費	20	18/10	📄 i
40627133 (KWT-1253)	12/11	六	16:00-17:30	青衣東北公園-滑板場	8+	免費	20	18/10	📄 i

**社區園圃計劃**

40626508 (KWT1095)	26/11-31/3	一,二,三,四,五,六,日	9:00-12:00	葵福路社區園圃	12+	400	13	22/9-26/9 (10/10){25/10}	✉
40645056 (KWT1866)	26/11-31/3	一,二,三,四,五,六,日	13:00-16:00	葵福路社區園圃	12+	400	13	22/9-26/9 (10/10){25/10}	✉

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。

**精神病康復者瑜伽訓練計劃**

40645016	4/11-25/11	五	15:00-17:00	大窩口體育館	15+	2	12/10	📄 i
----------	------------	---	-------------	--------	-----	---	-------	-----

**精神病康復者高爾夫球同樂日**

40645017	27/11	日	18:00-20:00	和宜合道運動場	8+	2	10/10	📄 i
----------	-------	---	-------------	---------	----	---	-------	-----

**肢體傷殘人士坐式團體有氧運動訓練班**

40628973	3/11-21/11	一, 四	15:00-17:00	青衣體育館	14+	15	21/9	📄 i
----------	------------	------	-------------	-------	-----	----	------	-----

**自閉症人士現代舞訓練班**

40629345	3/11-5/12	一, 四	16:00-18:00	大窩口體育館	7+	12	21/9	📄 i
----------	-----------	------	-------------	--------	----	----	------	-----

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

**活力長者計劃-乒乓球自習**

40624045 (KWT1203)	3/11-24/11	四	13:30-14:30	北葵涌鄧肇堅體育館	16	6/10	📄 i
40624046 (KWT1204)	3/11-24/11	四	14:30-15:30	北葵涌鄧肇堅體育館	16	6/10	📄 i
40643269 (KWT1232)	7/11-28/11	一	7:00-8:00	荔景體育館	16	6/10	📄 i
40643270 (KWT1233)	7/11-28/11	一	8:00-9:00	荔景體育館	16	6/10	📄 i
40645089 (KWT1230)	7/11-28/11	一	13:00-14:00	長發體育館	16	6/10	📄 i
40645090 (KWT1231)	7/11-28/11	一	14:00-15:00	長發體育館	16	6/10	📄 i
40645154 (KWT1183)	2/11-30/11	三	9:00-10:00	楓樹窩體育館	16	6/10	📄 i
40645155 (KWT1184)	2/11-30/11	三	10:00-11:00	楓樹窩體育館	16	6/10	📄 i
40645047 (KWT1245)	7/11-28/11	一	7:00-8:00	青衣體育館	16	6/10	📄 i
40645048 (KWT1246)	7/11-28/11	一	8:00-9:00	青衣體育館	16	6/10	📄 i

**活力長者計劃-健體同樂**

40643273 (KWT1236)	7/11-28/11	一	7:00-8:00	荔景體育館	25	11/10	📄 i
40624078 (KWT1186)	2/11-30/11	三	9:00-10:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	11/10	📄 i
40624079 (KWT1187)	2/11-30/11	三	10:00-11:00	北葵涌鄧肇堅體育館	18	11/10	📄 i
40645045 (KWT1247)	7/11-28/11	一	8:00-9:00	青衣體育館	20	11/10	📄 i
40645046 (KWT1248)	7/11-28/11	一	9:00-10:00	青衣體育館	20	11/10	📄 i

**活力長者計劃-器械健體同樂**

40643271 (KWT1237)	7/11-28/11	一	8:00-9:00	荔景體育館	20	5/10	📄 i
--------------------	------------	---	-----------	-------	----	------	-----

**活力長者計劃-羽毛球自習**

40645087 (KWT1196)	3/11-24/11	四	13:00-14:00	長發體育館	16	7/10	📄 i
40645088 (KWT1197)	3/11-24/11	四	14:00-15:00	長發體育館	16	7/10	📄 i
40645043 (KWT1191)	2/11-30/11	三	7:00-8:00	青衣體育館	16	7/10	📄 i
40645044 (KWT1192)	2/11-30/11	三	8:00-9:00	青衣體育館	16	7/10	📄 i