

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

東區

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>9-17歲胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40624829 (EN298)	25/11-30/12 (26/12)除外	一,五	19:00-20:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	9-17	100	10	19/10	
<b>成人捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40624830 (EN299)	25/11-30/12 (26/12)除外	一,五	20:00-21:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	18+	100	10	19/10	
<b>健體舞訓練班</b>									
40641943 (EN1177)	24/11-10/1 (22/12,27/12)除外	二,四	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641944 (EN1178)	24/11-10/1 (22/12,27/12)除外	二,四	20:00-21:00	港島東體育館	14+	65	30	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641977 (EN1211)	4/11-12/12	一,五	19:00-20:00	鯪魚涌體育館	14+	65	30	27/9	
40641978 (EN1212)	7/11-7/12 (9/11,23/11)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯪魚涌體育館	14+	65	30	29/9	
40641979 (EN1213)	7/11-7/12 (9/11,23/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	鯪魚涌體育館	14+	65	30	29/9	
40641980 (EN1214)	7/11-7/12	一,三,五	9:00-10:00	鯪魚涌體育館	14+	65	30	29/9	
<b>八段錦訓練班</b>									
40641931 (EN1165)	14/11-9/12	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	11/10	
40641932 (EN1166)	14/11-9/12	一,三,五	8:00-9:00	興華村一號遊樂場	8+	80	30	11/10	
<b>兒童舞訓練班</b>									
40641945 (EN1179)	6/11-29/1 (25/12,1/1,22/1)除外	日	9:00-11:00	港島東體育館	4-6	60	20	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>中國舞訓練班</b>									
40641948 (EN1182)	1/11-2/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	12+	45	30	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<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:新申請者將獲優先取錄,餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40641877 (EN1105)	30/11-4/1	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	15+	75	23	@18/10	
40641878 (EN1106)	30/11-4/1	一,三,五	8:00-9:00	柴灣體育館	15+	75	23	@18/10	
40641881 (EN1107)	23/11-19/12	一,三,五	19:00-20:00	柴灣體育館	15+	75	23	@18/10	
40641884 (EN1108)	23/11-19/12	一,三,五	20:00-21:00	柴灣體育館	15+	75	23	@18/10	
40641986 (EN1220)	2/11-2/12 (9/11,23/11)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯪魚涌體育館	15+	75	25	@27/9	
40641987 (EN1221)	2/11-2/12 (9/11,23/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	鯪魚涌體育館	15+	75	25	@27/9	
40641990 (EN1224)	2/11-28/11	一,三,五	15:00-16:00	鯪魚涌體育館	15+	75	25	@28/9	
40641991 (EN1225)	2/11-28/11	一,三,五	16:00-17:00	鯪魚涌體育館	15+	75	25	@28/9	
<b>水中健體訓練班</b>									
40624835 (EN0303)	7/11-21/12	一,三	10:00-11:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	14+	80	15	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40624836 (EN0304)	7/11-21/12	一,三	11:00-12:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	14+	80	15	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>爵士舞訓練班</b>									
40641947 (EN1181)	7/11-8/12	一,四	10:00-12:00	港島東體育館	12+	70	30	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>簡易太極訓練班</b>									
40632542 (EN0709)	2/11-28/11	一,三,五	7:00-8:00	柴灣公園1及2號籃球場	6+	54	30	17/10	
40632873 (EN0798)	25/11-21/12	一,三,五	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	54	30	13/10	
40641933 (EN1167)	26/11-22/12	二,四,六	7:00-8:00	耀東村停車場籃球場	6+	54	30	17/10	
40641998 (EN1232)	9/11-16/12	三,五	7:00-8:00	鯪魚涌公園(籃球場)	6+	54	30	17/10	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40641890 (EN1110)	12/11	六	14:30-17:30	柴灣體育館	15+	免費	23	16/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641984 (EN1218)	5/11	六	14:30-17:30	鯪魚涌體育館	15+	免費	25	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641985 (EN1219)	13/11	日	10:30-13:30	鯪魚涌體育館	15+	免費	25	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40641983 (EN1217)	17/11-19/12	一,四	19:00-21:00	鯪魚涌體育館	7+	118	16	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>室內草地滾球訓練班</b>									
40641950 (EN1184)	14/11-8/12	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641951 (EN1185)	14/11-8/12	一,四	19:00-21:00	港島東體育館	8+	54	8	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641952 (EN1186)	15/11-9/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40641953 (EN1187)	15/11-9/12	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	8+	54	8	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
<b>壁球訓練班</b>									
40641893 (EN1111)	9/11-21/12	三,五	19:00-21:00	柴灣體育館	7+	160	8	3/10	
<b>乒乓球訓練班</b>									

40641946 (EN1180)	2/11-5/12	一,三	19:00-21:00	港島東體育館	14+	86	20	21/9-27/9 (6/10){26/10}	✉
40641994 (EN1228)	3/11-6/12	二,四	18:00-20:00	鯽魚涌體育館	10-13	86	16	21/9-27/9 (6/10){26/10}	✉
<b>圍棋訓練班(第二階段)</b>									
40641993 (EN1227)	7/11-12/12	一	18:30-20:30	鯽魚涌體育館	6+	40	10	30/9	📄 i
<b>東區七人足球淘汰賽 2022*(公開)</b>									
40641936 (QEN1170)	5/11-13/11	六,日	9:00-18:00	柴灣公園2號足球場	14+	60	20	22/8-13/9 (16/9){14/10}	✉
<b>東區七人足球淘汰賽 2022*(青年)</b>									
40641935 (QEN1169)	5/11-13/11	六,日	9:00-18:00	柴灣公園2號足球場	14-19	60	8	22/8-13/9 (16/9){14/10}	✉
<b>網上互動課-親子健體</b>									
40642000 (EN1234)	12/11-26/11	六	11:00-12:00	互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	3+	20	50	21/10	📄 i

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。

**聽障人士健體舞訓練計劃**

40641941 (EN1175)	29/11-20/12	二	20:00-22:00	鯽魚涌體育館	6+	4	13/10	📄 i
-------------------	-------------	---	-------------	--------	----	---	-------	-----

**肢體傷殘者身心伸展訓練計劃**

40641939 (EN1173)	1/11-29/11	二	10:00-12:00	柴灣體育館	18+	4	5/10	📄 i
-------------------	------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

**長期病患者草地滾球訓練計劃**

40641937 (EN1171)	3/11-22/12	四	10:00-12:00	港島東體育館	18+	4	5/10	📄 i
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

**智障人士滾球訓練班**

40629054 (EN0520)	19/11-17/12	六	13:00-15:00	港島東體育館	8+	16	21/9	📄 i
-------------------	-------------	---	-------------	--------	----	----	------	-----

**長期病患者瑜伽訓練計劃**

40641938 (EN1172)	2/11-21/12	三	18:00-19:00	港島東體育館	18+	4	5/10	📄 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
------------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

**長者游泳訓練班 (第一階段)**

40624833 (EN301)	18/11-20/12	二,五	10:00-11:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	16	21/9-27/9 (6/10) {26/10}	✉
------------------	-------------	-----	-------------	--------------------	----	-----------------------------	---

**長者游泳訓練班 (第二階段)**

40624834 (EN302)	18/11-20/12	二,五	11:00-12:00	小西灣游泳池(訓練池 TP2)	10	21/9-27/9 (6/10) {26/10}	✉
------------------	-------------	-----	-------------	--------------------	----	-----------------------------	---

**長者康體匯紋 - 八段錦**

40641899 (EN1115)	2/11-30/11	三	8:00-10:00	柴灣體育館	70	2/11-30/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

**長者普及體操訓練班**

40641949 (EN1183)	2/11-23/11	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	12	21/9-27/9 (6/10) {26/10}	✉
-------------------	------------	-------	-------------	--------	----	-----------------------------	---

**長者康體匯紋 - 社交舞**

40641896 (EN1113)	1/11-29/11	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	11/12-29/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	-----	-------------	------

**長者康體匯紋 - 羽毛球**

40641898 (EN1114)	1/11-29/11	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	1/11-29/11	即場報名
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	------------	------

**長者康體匯紋 - 乒乓球**

40641900 (EN1116)	3/11-24/11	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	3/11-24/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

**長者康體匯紋 - 門球**

40641903 (EN1117)	4/11-25/11	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	4/11-25/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------