

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年12月份康樂體育活動一覽表

屯門區

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
健體舞訓練班									
40642819	1/12-16/1 (26/12,2/1)除外	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	15	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642820	1/12-16/1 (26/12,2/1)除外	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	15	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642821	7/12-13/1	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	3/11	📄 i
40642822	7/12-13/1	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	3/11	📄 i
40642823	14/12-27/1 (28/12,25/1)除外	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	📄 i
40642824	14/12-27/1 (28/12,25/1)除外	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	8/11	📄 i
40642825	21/12-20/1 (26/12,2/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	兆麟體育館	14+	65	30	10/11	📄 i
40642826	21/12-20/1 (26/12,2/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	兆麟體育館	14+	65	30	10/11	📄 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>									
40642829	1/12-12/1 (27/12)除外	二,四	7:00-8:00	兆麟體育館	15+	75	30	@3/11	📄 i
40642830	1/12-12/1 (27/12)除外	二,四	8:00-9:00	兆麟體育館	15+	75	30	@3/11	📄 i
40642833	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	一,三	18:00-19:00	大興體育館	15+	75	15	@7/11	📄 i
40642834	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	一,三	19:00-20:00	大興體育館	15+	75	15	@7/11	📄 i
40642896	6/12-3/1 (27/12)除外	二,四,六	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	15	@8/11	📄 i
40642897	6/12-3/1 (27/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	15	@8/11	📄 i
40642901	6/12-17/1 (27/12)除外	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	15	@10/11	📄 i
40642903	6/12-17/1 (27/12)除外	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	15	@10/11	📄 i
40642904	2/12-30/12 (26/12)除外	一,三,五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@9/11	📄 i
簡易太極班									
40647866	5/12-20/1 (26/12,2/1)除外	一,五	6:30-7:30	青善街籃球場	6+	54	30	15/11	📄 i
40647867	6/12-17/1 (27/12)除外	二,四	6:30-7:30	嶺南遊樂場	6+	54	30	16/11	📄 i
40647868	5/12-20/1 (26/12,2/1)除外	一,五	6:30-7:30	新墟遊樂場	6+	54	30	15/11	📄 i
40647869	6/12-17/1 (27/12)除外	二,四	6:30-7:30	新墟遊樂場	6+	54	30	16/11	📄 i
40648031	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	一,三	6:30-7:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	15/11	📄 i
40648032	5/12-18/1 (26/12,2/1)除外	一,三	17:30-18:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	15/11	📄 i
40648033	1/12-12/1 (27/12)除外	二,四	6:30-7:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	16/11	📄 i
瑜伽訓練班									
40642927	20/12-31/1 (27/12,24/1,26/1)除外	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	20	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642928	20/12-31/1 (27/12,24/1,26/1)除外	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	20	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
正確使用健身室設施簡介會									
40642930	6/12	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642931	7/12	三	19:00-22:00	兆麟體育館	15+	免費	25	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642932	17/12	六	17:00-20:00	兆麟體育館	15+	免費	25	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
40642934	10/12	六	17:00-20:00	大興體育館	15+	免費	15	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40642955	11/12	日	9:00-10:00	良田體育館	7+	免費	16	4/11	👤
40642956	11/12	日	10:00-11:00	良田體育館	7+	免費	16	4/11	👤
40642957	11/12	日	11:00-12:00	良田體育館	7+	免費	16	4/11	👤
成人羽毛球訓練班									
40642936	5/12-11/1 (26/12,2/1)除外	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	16	24/10-28/10 (3/11){22/11}	✉
第一階段場地單車訓練班									
40642814	17/12	六	9:00-13:00	香港單車館	12+	140	15	2/11	📄 i
屯門區草地滾球三人隊際賽2022									
40642816 (QTM1233-22)	11/12	日	9:00-19:00	湖山草地滾球場	8+	100	12	18/10-27/10 (3/11){22/11}	✉
草地滾球同樂日									
40642952	4/12	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	21/11	📄 i
40642953	4/12	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	21/11	📄 i
40642954	4/12	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	21/11	📄 i

小型網球訓練班										
40642942	3/12-4/2	六	14:00-16:00	大興體育館	6-12	70	16	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
屯門區壁球比賽 女子公開組(FA)										
40636250 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	19+	20	8	18/10		
屯門區壁球比賽 女子青年組(FB)										
40636251 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	14-18	20	8	18/10		
屯門區壁球比賽 女子青年組(FC)										
40636252 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	0-13	20	16	18/10		
屯門區壁球比賽 男子先進組(MA)										
40636253 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	35+	20	16	18/10		
屯門區壁球比賽 男子成年組(MB)										
40636254 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	19-34	20	16	18/10		
屯門區壁球比賽 男子青年組(MC)										
40636255 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	14-18	20	16	18/10		
屯門區壁球比賽 男子青年組(MD)										
40636256 (QTM1119-22)	11/12	日	9:00-21:00	屯門游泳池壁球場	0-13	20	24	18/10		
壁球訓練班										
40642943	1/12-3/1 (22/12,27/12)除外	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	2/11		
乒乓球訓練班										
40642945	4/12-26/2 (25/12,1/1,22/1)除外	日	16:00-18:00	兆麟體育館	14+	86	16	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
兒童乒乓球訓練班										
40642946	4/12-26/2 (25/12,1/1,22/1)除外	日	14:00-16:00	兆麟體育館	6-13	86	16	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
網球同樂日										
40642959	3/12	六	15:00-16:00	湖山網球場	8+	免費	8	18/11		
40642960	3/12	六	16:00-17:00	湖山網球場	8+	免費	8	18/11		
40642961	3/12	六	17:00-18:00	湖山網球場	8+	免費	8	18/11		
40642962	11/12	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	8	22/11		
40642963	11/12	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	8	22/11		
40642964	11/12	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	8	22/11		
40642965	14/12	三	18:00-19:00	青善遊樂場	8+	免費	8	23/11		
40642966	14/12	三	19:00-20:00	青善遊樂場	8+	免費	8	23/11		
40642967	14/12	三	20:00-21:00	青善遊樂場	8+	免費	8	23/11		
成人網球訓練班										
40642947	2/12-6/1 (27/12)除外	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	8	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
40642948	3/12-4/2	六	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	8	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
40642949	23/12-27/1 (25/1)除外	三,五	20:00-22:00	鄧肇堅運動場網球場	18+	170	12	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
網球訓練班										
40642950	4/12-26/2 (25/12,1/1,22/1)除外	日	16:00-18:00	湖山網球場	12+	170	8	24/10-28/10 (3/11){22/11}		
屯門區籃球比賽2022 男子成人組										
40630104	4/12-18/12	日	9:00-19:00	兆麟體育館	18+	100	12	12/10-21/10 (26/10){17/11}		
屯門區籃球比賽2022 男子青少年組										
40630105	4/12-18/12	日	9:00-19:00	兆麟體育館	12-17	100	12	12/10-21/10 (26/10){17/11}		
屯門區籃球比賽2022 女子公開組										
40630103	4/12-18/12	日	9:00-19:00	兆麟體育館	12+	100	8	12/10-21/10 (26/10){17/11}		
板球同樂日										
40642970	17/12	六	18:00-21:00	楊景遊樂場	6+	免費	30	1/11		
園藝講座-水仙花切割班										
40645496	31/12	六	14:00-16:00	大興體育館	16+	30	30	1/11		
園藝講座-蘭花種植講座										
40643015	3/12	六	14:00-16:00	大興體育館	16+	30	30	1/11		
手工藝同樂										
40643013	10/12	六	14:00-15:30	屯門游泳池壁球場	不限	免費	15	7/11		
40643014	10/12	六	15:30-17:00	屯門游泳池壁球場	不限	免費	15	7/11		


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。

長期病患者乒乓球訓練班

40629093	7/12-1/2 (25/1)除外	三	16:00-18:00	兆麟體育館	8+	16	20/10	 
----------	-------------------	---	-------------	-------	----	----	-------	---

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。

40642974	13/12-10/1 (27/12)除外	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	15	@24/10-28/10 (3/11) {22/11}	
40642975	13/12-10/1 (27/12)除外	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	15	@24/10-28/10 (3/11) {22/11}	
40642977	2/12-30/12 (26/12)除外	一,三,五	16:00-17:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@24/10-28/10 (3/11) {22/11}	

活力長者計劃-健體操同樂

40643005	1/12-29/12	四	8:00-10:00	良田體育館	30	24/10-28/10 (3/11) {22/11}	
----------	------------	---	------------	-------	----	-------------------------------	---

活力長者計劃-棋乒樂無窮

40643007	1/12-22/12	四	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	1/12-22/12	即場報名
40643008	1/12-22/12	四	11:00-12:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	1/12-22/12	即場報名
40643009	1/12-22/12	四	12:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	1/12-22/12	即場報名
40643010	2/12-23/12	五	13:00-14:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	2/12-23/12	即場報名
40643011	2/12-23/12	五	14:00-15:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	2/12-23/12	即場報名
40643012	2/12-23/12	五	15:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	2/12-23/12	即場報名



活力長者計劃-羽毛球同樂

40642988	5/12-19/12	一	7:00-8:00	兆麟體育館	16	5/12-19/12	即場報名
40642990	5/12-19/12	一	8:00-9:00	兆麟體育館	16	5/12-19/12	即場報名
40642992	5/12-19/12	一	9:00-10:00	兆麟體育館	16	5/12-19/12	即場報名

活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40642993	5/12-19/12	一	8:00-9:00	良田體育館	16	5/12-19/12	即場報名
40642994	5/12-19/12	一	9:00-10:00	良田體育館	16	5/12-19/12	即場報名
40642995	5/12-19/12	一	10:00-11:00	良田體育館	16	5/12-19/12	即場報名

長者門球訓練班

40642972	4/12-12/2 (25/12,1/1,22/1)除外	日	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	1/11	 
----------	---------------------------------	---	------------	--------	----	------	---