

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

西貢區

| 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<br>(抽籤日期)<br>{公開候補日期} | 報名方式 |
|--|--|-------|-------------|-----------|-----|--------|----|-------------------------------|------|
| <b>健體舞訓練班</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644897 (SK1336)  | 13/12-14/1<br>(20/12,27/12,3/1)除外          | 二,四,六 | 10:00-11:00 | 將軍澳體育館    | 14+ | 65     | 20 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644898 (SK1337)  | 13/12-14/1<br>(20/12,27/12,3/1)除外          | 二,四,六 | 11:00-12:00 | 將軍澳體育館    | 14+ | 65     | 20 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644899 (SK1338)  | 9/12-18/1                                  | 三,五   | 19:00-20:00 | 翠林體育館     | 14+ | 65     | 20 | 7/11                          | ☒ i  |
| 40644900 (SK1339)  | 9/12-18/1                                  | 三,五   | 20:00-21:00 | 翠林體育館     | 14+ | 65     | 20 | 7/11                          | ☒ i  |
| 40644903 (SK1342)  | 15/12-31/1<br>(27/12,24/1)除外               | 二,四   | 19:00-20:00 | 寶林體育館     | 14+ | 65     | 24 | 10/11                         | ☒ i  |
| 40644904 (SK1343)  | 15/12-31/1<br>(27/12,24/1)除外               | 二,四   | 20:00-21:00 | 寶林體育館     | 14+ | 65     | 24 | 10/11                         | ☒ i  |
| 40644905 (SK1344)  | 30/12-3/2<br>(2/1,16/1,23/1,25/1)除外        | 一,三,五 | 9:00-10:00  | 寶林體育館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){7/12}       | ☒    |
| 40644906 (SK1345)  | 30/12-3/2<br>(2/1,16/1,23/1,25/1)除外        | 一,三,五 | 10:00-11:00 | 寶林體育館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){7/12}       | ☒    |
| 40644907 (SK1346)  | 6/12-17/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 14:00-15:00 | 坑口體育館     | 14+ | 65     | 30 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644908 (SK1347)  | 6/12-17/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 15:00-16:00 | 坑口體育館     | 14+ | 65     | 30 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644909 (SK1348)  | 3/12-25/2 (21/1)除外                         | 六     | 14:00-15:00 | 調景嶺體育館    | 14+ | 65     | 30 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644910 (SK1349)  | 3/12-25/2 (21/1)除外                         | 六     | 15:00-16:00 | 調景嶺體育館    | 14+ | 65     | 30 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644969 (SK1408)  | 21/12-3/2<br>(25/1,27/1)除外                 | 三,五   | 13:00-14:00 | 西貢壁球場     | 14+ | 65     | 12 | 16/11                         | ☒ i  |
| 40644970 (SK1409)  | 21/12-3/2<br>(25/1,27/1)除外                 | 三,五   | 14:00-15:00 | 西貢壁球場     | 14+ | 65     | 12 | 16/11                         | ☒ i  |
| 40644978 (SK1417)  | 20/12-7/2<br>(22/12,27/12,24/1)除外          | 二,四   | 19:00-20:00 | 香港單車館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644979 (SK1418)  | 20/12-7/2<br>(22/12,27/12,24/1)除外          | 二,四   | 20:00-21:00 | 香港單車館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644980 (SK1419)  | 28/12-30/1<br>(2/1,23/1,25/1)除外            | 一,三,五 | 14:00-15:00 | 香港單車館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644981 (SK1420)  | 28/12-30/1<br>(2/1,23/1,25/1)除外            | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 香港單車館     | 14+ | 65     | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| <b>兒童舞訓練班</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644922 (SK1361)  | 3/12-4/2                                   | 六     | 16:00-18:00 | 寶林體育館     | 4-6 | 60     | 20 | 28/10                         | ☒ i  |
| <b>舞蹈同樂日(土風舞)</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644923 (SK1362)  | 17/12                                      | 六     | 9:00-12:00  | 調景嶺體育館    | 14+ | 免費     | 30 | 11/11                         | ☒ 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。<br/>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。<br/>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<br/>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> |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644926 (SK1365)  | 5/12-18/1<br>(26/12,2/1)除外                 | 一,三   | 8:00-9:00   | 將軍澳體育館    | 15+ | 75     | 25 | @25/10                        | ☒ i  |
| 40644927 (SK1366)  | 5/12-18/1<br>(26/12,2/1)除外                 | 一,三   | 9:00-10:00  | 將軍澳體育館    | 15+ | 75     | 25 | @25/10                        | ☒ i  |
| 40644928 (SK1367)  | 7/12-18/1 (28/12)除外                        | 三,五   | 9:00-10:00  | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @31/10                        | ☒ i  |
| 40644929 (SK1368)  | 7/12-18/1 (28/12)除外                        | 三,五   | 10:00-11:00 | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @31/10                        | ☒ i  |
| 40644930 (SK1369)  | 8/12-19/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 15:00-16:00 | 寶林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @2/11                         | ☒ i  |
| 40644931 (SK1370)  | 8/12-19/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 16:00-17:00 | 寶林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @2/11                         | ☒ i  |
| 40644932 (SK1371)  | 8/12-19/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 19:00-20:00 | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @2/11                         | ☒ i  |
| 40644933 (SK1372)  | 8/12-19/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 20:00-21:00 | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @2/11                         | ☒ i  |
| 40644934 (SK1373)  | 12/12-1/2<br>(26/12,2/1,23/1,25/1)除外       | 一,三   | 19:00-20:00 | 寶林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @7/11                         | ☒ i  |
| 40644935 (SK1374)  | 12/12-1/2<br>(26/12,2/1,23/1,25/1)除外       | 一,三   | 20:00-21:00 | 寶林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @7/11                         | ☒ i  |
| 40644936 (SK1375)  | 12/12-1/2<br>(26/12,2/1,23/1,25/1)除外       | 一,三   | 21:00-22:00 | 寶林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @7/11                         | ☒ i  |
| 40644937 (SK1376)  | 19/12-18/1<br>(26/12,2/1)除外                | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @9/11                         | ☒ i  |
| 40644938 (SK1377)  | 19/12-18/1<br>(26/12,2/1)除外                | 一,三,五 | 16:00-17:00 | 翠林體育館     | 15+ | 75     | 17 | @9/11                         | ☒ i  |
| <b>爵士舞訓練班</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644947 (SK1386)  | 6/12-10/1 (27/12)除外                        | 二,四   | 19:00-21:00 | 調景嶺體育館    | 12+ | 70     | 30 | 3/11                          | ☒ i  |
| <b>簡易太極</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644894 (SK1333)  | 2/12-27/1<br>(26/12,30/12,2/1,20/1,23/1)除外 | 一,五   | 7:00-8:00   | 寶翠公園硬地足球場 | 6+  | 60     | 30 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| <b>正確使用健身室設施簡介會</b>  |  |       |             |           |     |        |    |                               |      |
| 40644916 (SK1355)  | 6/12                                       | 二     | 13:00-16:00 | 將軍澳體育館    | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644917 (SK1356)  | 6/12                                       | 二     | 14:00-17:00 | 將軍澳體育館    | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644918 (SK1357)  | 20/12                                      | 二     | 13:00-16:00 | 將軍澳體育館    | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){7/12}       | ☒    |
| 40644919 (SK1358)  | 20/12                                      | 二     | 14:00-17:00 | 將軍澳體育館    | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){7/12}       | ☒    |
| 40644920 (SK1359)  | 6/12                                       | 二     | 19:00-22:00 | 坑口體育館     | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |
| 40644921 (SK1360)  | 6/12                                       | 二     | 20:00-23:00 | 坑口體育館     | 15+ | 免費     | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11}      | ☒    |

|                   |      |   |             |       |     |    |    |                          |   |
|-------------------|------|---|-------------|-------|-----|----|----|--------------------------|---|
| 40644984 (SK1423) | 1/12 | 四 | 19:00-22:00 | 香港單車館 | 15+ | 免費 | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
| 40644985 (SK1424) | 1/12 | 四 | 20:00-23:00 | 香港單車館 | 15+ | 免費 | 25 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |

### 壓力管理與鬆弛技巧

|                   |                                 |   |             |        |     |    |    |       |     |
|-------------------|---------------------------------|---|-------------|--------|-----|----|----|-------|-----|
| 40644958 (SK1397) | 5/12-27/3<br>(26/12,2/1,23/1)除外 | 一 | 9:00-10:00  | 將軍澳體育館 | 14+ | 80 | 20 | 28/10 | ✉ i |
| 40644959 (SK1398) | 5/12-27/3<br>(26/12,2/1,23/1)除外 | 一 | 10:00-11:00 | 將軍澳體育館 | 14+ | 80 | 20 | 28/10 | ✉ i |

### 身心伸展訓練班

|                   |                             |     |             |       |     |    |    |                          |   |
|-------------------|-----------------------------|-----|-------------|-------|-----|----|----|--------------------------|---|
| 40644982 (SK1421) | 20/12-2/2<br>(27/12,24/1)除外 | 二,四 | 14:00-15:00 | 香港單車館 | 15+ | 85 | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
| 40644983 (SK1422) | 20/12-2/2<br>(27/12,24/1)除外 | 二,四 | 15:00-16:00 | 香港單車館 | 15+ | 85 | 24 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |

### 羽毛球訓練班

|                   |                            |     |             |             |    |     |    |                          |   |
|-------------------|----------------------------|-----|-------------|-------------|----|-----|----|--------------------------|---|
| 40644911 (SK1350) | 21/12-20/1                 | 三,五 | 8:00-10:00  | 將軍澳體育館      | 7+ | 118 | 16 | 27/10-2/11 (9/11){7/12}  | ✉ |
| 40644914 (SK1353) | 5/12-12/1<br>(26/12,2/1)除外 | 一,四 | 15:00-17:00 | 坑口體育館       | 7+ | 118 | 16 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
| 40644915 (SK1354) | 6/12-10/1                  | 二,四 | 19:00-21:00 | 寶林體育館(非備空調) | 7+ | 118 | 12 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |

### 親子(7-17歲)羽毛球訓練班

|                   |                                  |   |             |             |    |    |    |                          |   |
|-------------------|----------------------------------|---|-------------|-------------|----|----|----|--------------------------|---|
| 40644976 (SK1415) | 10/12-4/2<br>(24/12,21/1,28/1)除外 | 六 | 14:00-16:00 | 寶林體育館(非備冷氣) | 7+ | 73 | 18 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
|-------------------|----------------------------------|---|-------------|-------------|----|----|----|--------------------------|---|

### 場地單車體驗日

|                   |       |   |             |       |     |    |    |       |     |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|-----|----|----|-------|-----|
| 40644995 (SK1434) | 3/12  | 六 | 10:00-13:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 28/10 | ✉ i |
| 40644996 (SK1435) | 7/12  | 三 | 19:00-22:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 2/11  | ✉ i |
| 40644998 (SK1437) | 17/12 | 六 | 10:00-13:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 9/11  | ✉ i |
| 40644999 (SK1438) | 21/12 | 三 | 19:00-22:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 16/11 | ✉ i |
| 40645000 (SK1439) | 24/12 | 六 | 10:00-13:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 21/11 | ✉ i |
| 40645002 (SK1441) | 31/12 | 六 | 10:00-13:00 | 香港單車館 | 11+ | 免費 | 20 | 23/11 | ✉ i |

### 場地單車訓練班(第二階段)

|                   |       |   |             |       |     |     |    |       |     |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|-----|-----|----|-------|-----|
| 40630845 (SK0711) | 20/12 | 二 | 19:00-23:00 | 香港單車館 | 11+ | 140 | 15 | 15/11 | ✉ i |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|-----|-----|----|-------|-----|

### 場地單車訓練班(第三階段)

|                   |       |   |             |       |     |     |    |       |     |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|-----|-----|----|-------|-----|
| 40630846 (SK0712) | 29/12 | 四 | 19:00-23:00 | 香港單車館 | 11+ | 140 | 15 | 22/11 | ✉ i |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|-----|-----|----|-------|-----|

### 小型網球訓練班

|                   |                    |   |             |       |      |    |    |                          |   |
|-------------------|--------------------|---|-------------|-------|------|----|----|--------------------------|---|
| 40644952 (SK1391) | 3/12-11/2 (21/1)除外 | 六 | 13:00-15:00 | 翠林體育館 | 6-12 | 70 | 16 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
|-------------------|--------------------|---|-------------|-------|------|----|----|--------------------------|---|

### 壁球訓練班

|                   |                      |     |             |       |    |     |   |       |     |
|-------------------|----------------------|-----|-------------|-------|----|-----|---|-------|-----|
| 40644956 (SK1395) | 23/12-18/1           | 三,五 | 19:00-21:00 | 寶林體育館 | 7+ | 160 | 8 | 18/11 | ✉ i |
| 40644957 (SK1396) | 13/12-10/1 (27/12)除外 | 二,四 | 19:00-21:00 | 翠林體育館 | 7+ | 160 | 8 | 10/11 | ✉ i |
| 40644974 (SK1413) | 2/12-28/12           | 三,五 | 19:00-21:00 | 西貢壁球場 | 7+ | 160 | 8 | 28/10 | ✉ i |

### 乒乓球訓練班

|                   |                                |   |             |       |     |    |    |                          |   |
|-------------------|--------------------------------|---|-------------|-------|-----|----|----|--------------------------|---|
| 40644962 (SK1401) | 3/12-4/2                       | 六 | 14:00-16:00 | 寶林體育館 | 14+ | 86 | 12 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
| 40644963 (SK1402) | 4/12-26/2<br>(1/1,22/1,29/1)除外 | 日 | 16:00-18:00 | 翠林體育館 | 6+  | 86 | 12 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |

### 網球訓練班

|                   |   |       |             |       |    |     |    |                          |     |
|-------------------|---|-------|-------------|-------|----|-----|----|--------------------------|-----|
| 40644968 (SK1407) | 19/12-13/1<br>(26/12,2/1)除外             | 一,三,五 | 15:00-17:00 | 寶翠公園  | 8+ | 170 | 12 | 9/11                     | ✉ i |
| 40644975 (SK1414) | 12/12-30/1<br>(22/12,26/12,23/1,26/1)除外 | 一,四   | 19:00-21:00 | 西貢網球場 | 8+ | 170 | 12 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉   |

### 飛盤同樂日

|                   |       |   |             |       |    |    |    |       |      |
|-------------------|-------|---|-------------|-------|----|----|----|-------|------|
| 40642574 (SK1261) | 17/12 | 六 | 14:00-15:30 | 常寧遊樂場 | 6+ | 免費 | 40 | 17/12 | 即場報名 |
| 40642575 (SK1262) | 17/12 | 六 | 15:30-17:00 | 常寧遊樂場 | 6+ | 免費 | 40 | 17/12 | 即場報名 |

### 西貢區門球比賽 2022(公開組)\*

|                    |       |   |            |       |    |     |   |                           |   |
|--------------------|-------|---|------------|-------|----|-----|---|---------------------------|---|
| 40645188 (QSK1451) | 18/12 | 日 | 9:00-18:00 | 常寧遊樂場 | 8+ | 100 | 8 | 14/10-21/10 (1/11){26/11} | ✉ |
|--------------------|-------|---|------------|-------|----|-----|---|---------------------------|---|

### 運動攀登同樂日

|                   |       |   |             |        |     |    |    |       |     |
|-------------------|-------|---|-------------|--------|-----|----|----|-------|-----|
| 40644954 (SK1393) | 17/12 | 六 | 15:30-17:00 | 調景嶺體育館 | 12+ | 免費 | 20 | 10/11 | ✉ i |
| 40644955 (SK1394) | 17/12 | 六 | 17:00-18:30 | 調景嶺體育館 | 12+ | 免費 | 20 | 10/11 | ✉ i |

### 社區園圃計劃

|                   |           |               |             |           |     |     |    |                          |   |
|-------------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-----|-----|----|--------------------------|---|
| 40645003 (SK1442) | 31/12-7/4 | 一,二,三,四,五,六,日 | 14:30-17:30 | 常寧遊樂場社區園圃 | 12+ | 400 | 28 | 27/10-2/11 (9/11){30/11} | ✉ |
|-------------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-----|-----|----|--------------------------|---|

| 長者活動編號(班號)<br>(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<br>(抽籤日期)<br>(公開候補日期) | 報名方式 |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|
|----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|

### 康體匯紋 - 長者徒手健體操

|                   |            |   |            |       |    |                              |   |
|-------------------|------------|---|------------|-------|----|------------------------------|---|
| 40645008 (SK1447) | 2/12-23/12 | 五 | 8:00-10:00 | 翠林體育館 | 20 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|------------|---|------------|-------|----|------------------------------|---|

### 長者徒手健體訓練班

|                   |  |       |            |        |    |                              |   |
|-------------------|--|-------|------------|--------|----|------------------------------|---|
| 40644925 (SK1364) | 13/12-21/1<br>(20/12,27/12,3/1,17/1)除外 | 二,四,六 | 8:00-9:00  | 將軍澳體育館 | 20 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
| 40644987 (SK1426) | 5/12-1/2<br>(26/12,2/1,23/1,25/1)除外    | 一,三   | 8:00-9:00  | 香港單車館  | 30 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
| 40644988 (SK1427) | 5/12-1/2<br>(26/12,2/1,23/1,25/1)除外    | 一,三   | 9:00-10:00 | 香港單車館  | 30 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |

**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：報名首天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。

|                   |                                 |     |           |       |    |                               |   |
|-------------------|---------------------------------|-----|-----------|-------|----|-------------------------------|---|
| 40644924 (SK1363) | 13/12-31/1<br>(27/12,31,24/1)除外 | 二,四 | 7:00-8:00 | 寶林體育館 | 17 | @27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|---------------------------------|-----|-----------|-------|----|-------------------------------|---|

**長者普及體操訓練班**

|                   |                             |       |           |       |    |                              |   |
|-------------------|-----------------------------|-------|-----------|-------|----|------------------------------|---|
| 40644939 (SK1378) | 10/12-28/1<br>(21/1,24/1)除外 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 翠林體育館 | 20 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|-----------------------------|-------|-----------|-------|----|------------------------------|---|

**康體匯敘 - 太極**

|                   |            |   |           |           |    |            |      |
|-------------------|------------|---|-----------|-----------|----|------------|------|
| 40644892 (SK1331) | 7/12-28/12 | 三 | 7:00-8:00 | 寶翠公園硬地足球場 | 30 | 7/12-28/12 | 即場報名 |
|-------------------|------------|---|-----------|-----------|----|------------|------|

**活力長者計劃 - 草地滾球自習**

|                   |            |   |            |         |    |            |      |
|-------------------|------------|---|------------|---------|----|------------|------|
| 40645004 (SK1443) | 6/12-20/12 | 二 | 8:00-9:00  | 坑口文曲里公園 | 16 | 6/12-20/12 | 即場報名 |
| 40645005 (SK1444) | 6/12-20/12 | 二 | 9:00-10:00 | 坑口文曲里公園 | 16 | 6/12-20/12 | 即場報名 |

**活力長者計劃 - 西方土風舞同樂日**

|                   |                                 |   |            |       |    |                              |   |
|-------------------|---------------------------------|---|------------|-------|----|------------------------------|---|
| 40644941 (SK1380) | 5/12-30/1<br>(26/12,2/1,23/1)除外 | 一 | 9:00-11:00 | 坑口體育館 | 30 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|---------------------------------|---|------------|-------|----|------------------------------|---|

**活力長者計劃 - 西方舞同樂日**

|                   |                      |   |            |        |    |                              |   |
|-------------------|----------------------|---|------------|--------|----|------------------------------|---|
| 40644940 (SK1379) | 7/12-1/2<br>(25/1)除外 | 三 | 9:00-11:00 | 將軍澳體育館 | 24 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|----------------------|---|------------|--------|----|------------------------------|---|

**活力長者計劃-乒乓球自習**

|                   |            |   |            |       |    |       |     |
|-------------------|------------|---|------------|-------|----|-------|-----|
| 40644942 (SK1381) | 7/12-21/12 | 三 | 8:00-9:00  | 翠林體育館 | 8  | 3/11  | ☞ i |
| 40644943 (SK1382) | 7/12-21/12 | 三 | 9:00-10:00 | 翠林體育館 | 8  | 3/11  | ☞ i |
| 40644944 (SK1383) | 1/12-22/12 | 四 | 7:00-8:00  | 坑口體育館 | 12 | 25/10 | ☞ i |
| 40644945 (SK1384) | 1/12-22/12 | 四 | 8:00-9:00  | 坑口體育館 | 12 | 25/10 | ☞ i |
| 40644946 (SK1385) | 1/12-22/12 | 四 | 9:00-10:00 | 坑口體育館 | 12 | 25/10 | ☞ i |

**活力長者計劃-羽毛球自習**

|                   |            |   |           |       |    |       |     |
|-------------------|------------|---|-----------|-------|----|-------|-----|
| 40644989 (SK1428) | 5/12-19/12 | 一 | 7:00-9:00 | 香港單車館 | 20 | 28/10 | ☞ i |
|-------------------|------------|---|-----------|-------|----|-------|-----|

**西貢區門球比賽 2022(長者組)\***

|                    |       |   |            |       |   |                               |   |
|--------------------|-------|---|------------|-------|---|-------------------------------|---|
| 40645187 (QSK1450) | 17/12 | 六 | 9:00-18:00 | 常寧遊樂場 | 8 | 14/10-21/10 (1/11)<br>{26/11} | ✉ |
|--------------------|-------|---|------------|-------|---|-------------------------------|---|

**長者門球訓練班**

|                   |           |   |            |      |    |                              |   |
|-------------------|-----------|---|------------|------|----|------------------------------|---|
| 40644964 (SK1403) | 1/12-19/1 | 四 | 9:00-11:00 | 寶康公園 | 15 | 27/10-2/11 (9/11)<br>{30/11} | ✉ |
|-------------------|-----------|---|------------|------|----|------------------------------|---|