

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2023年1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 |
|---|-------------------------------|-------|-------------|----------|------|--------|----|-------------------------------|------|
| 成人捷泳訓練班(第三階段) | | | | | | | | | |
| 40645814 (IS0613) | 4/1-1/2 (23/1,25/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 成人背泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645812 (IS0611) | 4/1-1/2 (23/1,25/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 成人胸泳訓練班(第三階段) | | | | | | | | | |
| 40645813 (IS0612) | 4/1-1/2 (23/1,25/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 18+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 捷泳訓練班(第三階段) | | | | | | | | | |
| 40645817 (IS0616) | 5/1-14/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 19:00-20:00 | 東涌游泳池 | 5+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 背泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645816 (IS0615) | 4/1-1/2 (23/1,25/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 19:00-20:00 | 東涌游泳池 | 5+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 蝶泳訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645818 (IS0617) | 5/1-14/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 20:00-21:00 | 東涌游泳池 | 9+ | 100 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 兒童舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645741 (IS1204) | 7/1-18/3 (28/1)除外 | 六 | 10:00-12:00 | 海傍街體育館 | 4-11 | 60 | 20 | 7/12 | 📄 i |
| 40645779 (IS1665) | 14/1-25/3 (21/1)除外 | 六 | 14:00-16:00 | 東涌文東路體育館 | 4-11 | 60 | 20 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 中國舞同樂日 | | | | | | | | | |
| 40645749 (IS1205) | 8/1 | 日 | 15:00-17:00 | 長洲體育館 | 12+ | 免費 | 30 | 8/12 | 📄 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,餘額則於翌日上午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> | | | | | | | | | |
| 40645786 (IS1672) | 31/1-9/3 | 二,四 | 14:00-15:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @31/12 | 📄 i |
| 40645787 (IS1673) | 31/1-9/3 | 二,四 | 15:00-16:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @31/12 | 📄 i |
| 40645791 (IS0384) | 4/1-20/2 (23/1,25/1)除外 | 一,三 | 21:00-22:00 | 坪洲體育館 | 15+ | 75 | 18 | @4/12 | 📄 i |
| 社交舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645768 (IS1654) | 7/1-18/3 (21/1)除外 | 六 | 9:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 14+ | 86 | 30 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645776 (IS1662) | 11/1-22/3 (25/1)除外 | 三 | 20:00-22:00 | 東涌文東路體育館 | 14+ | 86 | 30 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 康體匯紓 - 太極 | | | | | | | | | |
| 40645804 (IS0873) | 4/1-22/3 (25/1)除外 | 三 | 20:00-21:30 | 東涌逸東7排球場 | 6+ | 免費 | 30 | 4/1-22/3 | 即場報名 |
| 40645805 (IS0874) | 7/1-1/4 (21/1,28/1)除外 | 六 | 20:00-21:30 | 大澳道2號遊樂場 | 6+ | 免費 | 30 | 7/1-1/4 | 即場報名 |
| 西方土風舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645771 (IS1657) | 8/1-19/3 (22/1)除外 | 日 | 16:00-18:00 | 東涌文東路體育館 | 8+ | 45 | 30 | 8/12 | 📄 i |
| 武術訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645770 (IS1656) | 7/1-11/3 (21/1)除外 | 六 | 16:00-18:00 | 東涌文東路體育館 | 6+ | 86 | 20 | 7/12 | 📄 i |
| 瑜伽訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645772 (IS1658) | 8/1-19/3 (22/1)除外 | 日 | 14:00-16:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 85 | 30 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 正確使用健身室設施簡介會 | | | | | | | | | |
| 40629115 (IS0262) | 14/1 | 六 | 14:00-17:00 | 坪洲體育館 | 15+ | 免費 | 18 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40629130 (IS1098) | 14/1 | 六 | 14:00-17:00 | 長洲體育館 | 15+ | 免費 | 15 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645793 (IS0386) | 7/1 | 六 | 14:00-17:00 | 坪洲體育館 | 15+ | 免費 | 18 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645795 (IS0388) | 14/1 | 六 | 14:00-17:00 | 梅窩體育館 | 15+ | 免費 | 18 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645734 (IS1203) | 7/1 | 六 | 14:00-17:00 | 長洲體育館 | 15+ | 免費 | 15 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645769 (IS1655) | 7/1 | 六 | 15:00-18:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40645784 (IS1670) | 28/1 | 六 | 15:00-18:00 | 東涌文東路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 24/11-30/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 羽毛球同樂日 | | | | | | | | | |
| 40645777 (IS1663) | 13/1 | 三 | 19:00-21:00 | 東涌文東路體育館 | 7+ | 118 | 24 | 13/1 | 📄 i |
| 羽毛球訓練班 | | | | | | | | | |
| 40645796 (IS0389) | 29/1-2/4 | 日 | 14:00-16:00 | 梅窩體育館 | 7+ | 118 | 24 | 29/12 | 📄 i |
| 40645797 (IS0390) | 29/1-2/4 | 日 | 16:00-18:00 | 梅窩體育館 | 7+ | 118 | 24 | 29/12 | 📄 i |
| 乒乓球同樂 | | | | | | | | | |
| 40645757 (IS1206) | 15/1 | 日 | 19:45-20:45 | 海傍街體育館 | 14+ | 免費 | 24 | 15/12 | 📄 i |
| 40645759 (IS1207) | 15/1 | 日 | 20:45-21:45 | 海傍街體育館 | 14+ | 免費 | 24 | 15/12 | 📄 i |
| 網球訓練班 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|-------------|---------|----|-----|----|-------|--|
| 40645803 (IS0800) | 10/1-21/3 (24/1)除外 | 二 | 20:00-22:00 | 長洲公園網球場 | 8+ | 170 | 18 | 10/12 | |
|-------------------|--------------------|---|-------------|---------|----|-----|----|-------|--|

板球同樂日

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|----------|----|----|----|------|--|
| 40629121 (IS0858) | 8/1 | 日 | 11:30-13:00 | 文東路公園足球場 | 6+ | 免費 | 25 | 8/12 | |
| 40629122 (IS0859) | 8/1 | 日 | 13:00-14:30 | 文東路公園足球場 | 6+ | 免費 | 25 | 8/12 | |

青年五人足球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----|----|-------|--|
| 40645798 (IS0391) | 30/1-3/4 | 一 | 19:45-21:45 | 坪洲體育館 | 6+ | 60 | 30 | 30/12 | |
|-------------------|----------|---|-------------|-------|----|----|----|-------|--|

園藝講座

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|----------|----|----|----|------|--|
| 40645809 (IS1000) | 8/1 | 日 | 10:30-12:30 | 東涌北公園活動室 | 6+ | 30 | 24 | 8/12 | |
|-------------------|-----|---|-------------|----------|----|----|----|------|--|

網上互動課-身心伸展

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|-------|-------------|---------------------------------|-----|----|----|-------|--|
| 40633924 (IS1286) | 9/1-13/1 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join | 15+ | 20 | 50 | 19/12 | |
|-------------------|----------|-------|-------------|---------------------------------|-----|----|----|-------|--|

| 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 |
|----------------------------|----|----|----|----|------|-------------------------------|----------|
|----------------------------|----|----|----|----|------|-------------------------------|----------|

專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法

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：

- (1) 訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。
- (2) 其他活動：同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額；報名後獲發「活動參加證」，並須於出席活動時出示該證。

殘疾人士日營

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----|---|-------------|-----------|-----|---|-------|--|
| 40645788 (IS1674) | 8/1 | 日 | 10:00-16:30 | 曹公潭戶外康樂中心 | 15+ | 4 | 15/12 | |
|-------------------|-----|---|-------------|-----------|-----|---|-------|--|

| 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)

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------|-----------|-------|----|-------------------------------|--|
| 40645815 (IS0614) | 4/1-1/2 (23/1,25/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 20 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
|-------------------|-------------------------------|-------|-----------|-------|----|-------------------------------|--|

長者健體訓練班

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|-----|-------------|----------|----|-------------------------------|--|
| 40645780 (IS1666) | 18/1-8/3 (25/1)除外 | 三,五 | 8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
| 40645781 (IS1667) | 18/1-8/3 (25/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
| 40645782 (IS1668) | 18/1-8/3 (25/1)除外 | 三,五 | 10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |

活力長者計劃 - 普及體操同樂

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|-----|------------|----------|----|-------------------------------|--|
| 40645762 (IS1649) | 5/1-14/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 40 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
| 40645763 (IS1650) | 5/1-14/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 40 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |

長者康體匯紋 - 太極

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|------------|-------|----|----------|------|
| 40645790 (IS0383) | 5/1-19/1 | 四 | 9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 40 | 5/1-19/1 | 即場報名 |
|-------------------|----------|---|------------|-------|----|----------|------|

長者室內短墊滾球訓練班

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|----------|----|-------------------------------|--|
| 40645774 (IS1660) | 10/1-7/3 (24/1)除外 | 二 | 13:30-15:30 | 東涌文東路體育館 | 16 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|----------|----|-------------------------------|--|

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|---|-------------|----------|----|----------|------|
| 40645764 (IS1651) | 4/1-18/1 | 三 | 10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 4/12 | |
| 40645765 (IS1652) | 4/1-18/1 | 三 | 11:00-12:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 4/12 | |
| 40645789 (IS0382) | 3/1-31/1 (10/1,17/1,24/1)除外 | 二 | 9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 24 | 3/1-31/1 | 即場報名 |

長者室內門球訓練班

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|----------|----|-------------------------------|--|
| 40645775 (IS1661) | 10/1-7/3 (24/1)除外 | 二 | 10:00-12:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 24/11-30/11 (7/12) {29/12} | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|----------|----|-------------------------------|--|