

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

荃灣區

| 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 |
|---|--|-------|-------------|----------|-------|--------|----|-------------------------------|------|
| 長跑訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648817 | 30/1-3/4 | 一 | 18:00-20:00 | 城門谷運動場 | 16+ | 130 | 40 | 2/12 | |
| 40648818 | 30/1-3/4 | 一 | 20:00-22:00 | 城門谷運動場 | 16+ | 130 | 40 | 2/12 | |
| 成人胸泳訓練班(第一階段) | | | | | | | | | |
| 40631313 | 3/1-28/1 (5/1,24/1)除外 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 城門谷游泳池 | 18+ | 100 | 16 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 成人捷泳訓練班(第三階段) | | | | | | | | | |
| 40631314 | 3/1-28/1 (5/1,24/1)除外 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 城門谷游泳池 | 18+ | 100 | 19 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 健體舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648665 | 5/1-21/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 10:00-11:00 | 荃景圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/12 | |
| 40648666 | 5/1-21/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 11:00-12:00 | 荃景圍體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/12 | |
| 午間舞紜-中國舞同樂 | | | | | | | | | |
| 40648802 | 7/1 | 六 | 14:00-17:00 | 楊屋道體育館 | 14+ | 20 | 25 | 9/12 | |
| 中國舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648805 | 4/1-15/3 | 三 | 11:00-13:00 | 荃灣體育館 | 12+ | 45 | 20 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 40648807 | 5/1-9/3 | 四 | 19:00-21:00 | 楊屋道體育館 | 12+ | 45 | 25 | 6/12 | |
| 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> | | | | | | | | | |
| 40648808 | 5/1-16/2 (24/1)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 楊屋道體育館 | 15+ | 75 | 20 | @5/12 | |
| 40648809 | 5/1-16/2 (24/1)除外 | 二,四 | 10:00-11:00 | 楊屋道體育館 | 15+ | 75 | 20 | @5/12 | |
| 水中健體訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648657 | 3/1-4/2 (24/1)除外 | 二,四,六 | 19:00-20:00 | 城門谷游泳池 | 14+ | 80 | 19 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 40648663 | 3/1-4/2 (24/1)除外 | 二,四,六 | 20:00-21:00 | 城門谷游泳池 | 14+ | 80 | 19 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 爵士舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648816 | 4/1-15/3 (25/1)除外 | 三 | 20:00-22:00 | 荃景圍體育館 | 12+ | 70 | 20 | 1/12 | |
| 晚間舞紜-社交舞同樂 | | | | | | | | | |
| 40648826 | 11/1 | 三 | 19:00-22:00 | 荃灣體育館 | 14+ | 20 | 20 | 5/12 | |
| 社交舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648827 | 3/1-9/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 20:00-22:00 | 荃景圍體育館 | 14+ | 86 | 30 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 40648829 | 5/1-9/2 (23/1)除外 | 一,四 | 19:00-21:00 | 荃灣體育館 | 14+ | 86 | 20 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 40648830 | 3/1-7/2 (24/1)除外 | 二,四 | 15:00-17:00 | 荃灣西約體育館 | 14+ | 86 | 14 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 40648832 | 7/1-11/3 | 六 | 11:00-13:00 | 楊屋道體育館 | 14+ | 86 | 30 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 太極訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648841 | 9/1-12/5 (23/1,25/1,5/7,10/4,1/5)除外 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 城門谷公園網球場 | 6+ | 60 | 22 | 2/12 | |
| 西方土風舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648848 | 6/1-10/3 | 五 | 10:00-12:00 | 荃灣體育館 | 8+ | 45 | 20 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 瑜伽訓練班 | | | | | | | | | |
| 40648849 | 5/1-14/2 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 13:00-15:00 | 荃景圍體育館 | 15+ | 85 | 30 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(幼童組) | | | | | | | | | |
| 40644714 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 0-7 | 60 | 16 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(東方舞公開組) | | | | | | | | | |
| 40644710 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 不限 | 60 | 8 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(東方舞少年組) | | | | | | | | | |
| 40644708 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 7-13 | 60 | 8 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(東方舞青年組) | | | | | | | | | |
| 40644709 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 13-19 | 60 | 4 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(西方舞公開組) | | | | | | | | | |
| 40644713 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 不限 | 60 | 8 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(西方舞少年組) | | | | | | | | | |
| 40644711 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 7-12 | 60 | 8 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |
| 荃灣區舞蹈比賽2022/23(西方舞青年組) | | | | | | | | | |
| 40644712 | 8/1 | 日 | 14:00-22:00 | 荃灣大會堂 | 13-18 | 60 | 4 | 3/10-12/10 (26/10){23/11} | |

正確使用健身室設施簡介

| | | | | | | | | | |
|----------|------|---|-------------|---------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40648676 | 7/1 | 六 | 10:00-13:00 | 荃灣體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648677 | 15/1 | 日 | 10:00-13:00 | 荃灣體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648678 | 7/1 | 六 | 10:00-13:00 | 荃灣西約體育館 | 15+ | 免費 | 10 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |

箭藝訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|-------------|-------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40648670 | 3/1-7/2 (24/1)除外 | 二,五 | 20:00-22:00 | 城門谷公園 | 12+ | 70 | 12 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
|----------|------------------|-----|-------------|-------|-----|----|----|---------------------------|---|

親子(7-17歲)羽毛球同樂日

| | | | | | | | | | |
|----------|-----|---|-------------|--------|----|----|----|------|-----|
| 40648822 | 7/1 | 六 | 13:00-14:00 | 楊屋道體育館 | 7+ | 免費 | 24 | 1/12 | ☰ i |
| 40648823 | 7/1 | 六 | 14:00-15:00 | 楊屋道體育館 | 7+ | 免費 | 24 | 1/12 | ☰ i |
| 40648824 | 7/1 | 六 | 15:00-16:00 | 楊屋道體育館 | 7+ | 免費 | 24 | 1/12 | ☰ i |

羽毛球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|-----|-------------|---------|----|-----|----|---------------------------|---|
| 40648671 | 4/1-13/2 (23/1,25/1)除外 | 一,三 | 19:00-21:00 | 荃灣體育館 | 7+ | 118 | 24 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648672 | 10/1-14/2 (24/1)除外 | 二,四 | 19:00-21:00 | 荃灣西約體育館 | 7+ | 118 | 24 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648674 | 4/1-15/3 (25/1)除外 | 三 | 16:00-18:00 | 楊屋道體育館 | 7+ | 118 | 24 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648675 | 29/1-2/4 (22/1)除外 | 日 | 18:00-20:00 | 楊屋道體育館 | 7+ | 118 | 24 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |

場地單車訓練班(第一階段)

| | | | | | | | | | |
|----------|------|---|------------|-------|----|-----|----|-------|-----|
| 40629082 | 14/1 | 六 | 9:00-13:00 | 香港單車館 | 8+ | 140 | 15 | 16/12 | ☰ i |
|----------|------|---|------------|-------|----|-----|----|-------|-----|

乒乓球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|-------------|--------|----|----|----|---------------------------|---|
| 40648839 | 4/1-8/2 (25/1)除外 | 三,五 | 10:00-12:00 | 荃景圍體育館 | 6+ | 86 | 24 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
|----------|------------------|-----|-------------|--------|----|----|----|---------------------------|---|

兒童低檯乒乓球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|---|-------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40648840 | 29/1-2/4 (22/1)除外 | 日 | 11:00-12:30 | 楊屋道體育館 | 6-9 | 86 | 20 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
|----------|-------------------|---|-------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|

網球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|-----|-------------|--------|----|-----|----|---------------------------|-----|
| 40648842 | 3/1-7/2 (24/1)除外 | 二,四 | 19:00-21:00 | 城門谷公園 | 8+ | 170 | 12 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648843 | 11/1-15/2 (25/1)除外 | 三,五 | 16:00-18:00 | 城門谷公園 | 8+ | 170 | 12 | 1/12 | ☰ i |
| 40648844 | 4/1-8/2 (25/1)除外 | 三,五 | 9:00-11:00 | 荃景圍遊樂場 | 8+ | 170 | 12 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648845 | 3/1-7/2 (24/1)除外 | 二,五 | 20:00-22:00 | 荃灣海濱公園 | 8+ | 170 | 12 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |
| 40648846 | 5/1-9/2 (23/1)除外 | 一,四 | 17:00-19:00 | 荃灣海濱公園 | 8+ | 170 | 12 | 22/11-28/11 (7/12){29/12} | ✉ |

荃灣區七人足球比賽2022/23

| | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---|------------|-------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40645156 (Q) | 8/1-15/1 | 日 | 9:00-17:00 | 城門谷公園 | 14+ | 60 | 16 | 13/10-27/10 (10/11){9/12} | ✉ |
|--------------|----------|---|------------|-------|-----|----|----|---------------------------|---|

門球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|------------|------|----|----|----|------|-----|
| 40648811 | 5/1-2/2 (23/1)除外 | 一,四 | 9:00-11:00 | 荃灣公園 | 8+ | 54 | 15 | 6/12 | ☰ i |
|----------|------------------|-----|------------|------|----|----|----|------|-----|

荃灣區排球比賽2022/23(女子組)

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----------|---|------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40645861 (QTWVC002) | 8/1-15/1 | 日 | 9:00-19:00 | 楊屋道體育館 | 12+ | 60 | 16 | 18/10-24/10 (15/11){7/12} | ✉ |
|---------------------|----------|---|------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|

荃灣區排球比賽2022/23(男子組)

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----------|---|------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|
| 40645860 (QTWVC001) | 8/1-15/1 | 日 | 9:00-19:00 | 楊屋道體育館 | 12+ | 60 | 16 | 18/10-24/10 (15/11){7/12} | ✉ |
|---------------------|----------|---|------------|--------|-----|----|----|---------------------------|---|

運動攀登同樂日

| | | | | | | | | | |
|----------|------|---|-------------|-------|-----|----|----|-------|-----|
| 40648834 | 7/1 | 六 | 13:00-15:00 | 荃灣體育館 | 12+ | 免費 | 24 | 12/12 | ☰ i |
| 40648835 | 7/1 | 六 | 15:00-17:00 | 荃灣體育館 | 12+ | 免費 | 24 | 12/12 | ☰ i |
| 40648836 | 15/1 | 日 | 13:00-15:00 | 荃灣體育館 | 12+ | 免費 | 24 | 12/12 | ☰ i |
| 40648837 | 15/1 | 日 | 15:00-17:00 | 荃灣體育館 | 12+ | 免費 | 24 | 12/12 | ☰ i |

荃灣公園綠化講座

| | | | | | | | | | |
|----------|------|---|-------------|------------|----|----|----|------|------|
| 40648812 | 15/1 | 日 | 15:00-17:00 | 荃灣體育館三樓會議室 | 不限 | 免費 | 22 | 15/1 | 即場報名 |
|----------|------|---|-------------|------------|----|----|----|------|------|

| 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。

精神病康復者高爾夫球同樂日

| | | | | | | | | |
|----------|------|---|-------------|----------|-------|---|-------|-----|
| 40648851 | 12/1 | 四 | 11:00-13:00 | 屯門康樂體育中心 | 18-60 | 3 | 15/12 | ☰ i |
|----------|------|---|-------------|----------|-------|---|-------|-----|

殘疾人士同樂日

| | | | | | | | | |
|----------|------|---|------------|---------|----|------|------|------|
| 40648852 | 16/1 | 一 | 9:30-12:30 | 荃灣西約體育館 | 不限 | 1600 | 16/1 | 即場報名 |
|----------|------|---|------------|---------|----|------|------|------|

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

長者八段錦訓練班

| | | | | | | | |
|----------|-------------------|-----|------------|--------|----|-------------------------------|---|
| 40648512 | 4/1-15/2 (25/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:00 | 楊屋道體育館 | 30 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |
|----------|-------------------|-----|------------|--------|----|-------------------------------|---|

長者社交舞同樂日

| | | | | | | | |
|----------|-----|---|------------|--------|----|-------------------------------|---|
| 40648513 | 9/1 | 一 | 8:00-11:00 | 楊屋道體育館 | 30 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |
|----------|-----|---|------------|--------|----|-------------------------------|---|

活力長者計劃-乒乓球同樂

| | | | | | | | |
|----------|------------------------|-----|------------|--------|----|-------------------------------|---|
| 40648493 | 5/1-31/1 (24/1,26/1)除外 | 二,四 | 8:00-9:45 | 荃景圍體育館 | 48 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |
| 40648499 | 4/1-27/1 (25/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:45 | 楊屋道體育館 | 48 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |

活力長者計劃-羽毛球同樂

| | | | | | | | |
|----------|----------------------|-----|------------|---------|----|-------------------------------|---|
| 40648446 | 4/1-27/1 (25/1)除外 | 三,五 | 8:00-9:00 | 荃灣西約體育館 | 16 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |
| 40648449 | 4/1-27/1 (25/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:00 | 荃灣西約體育館 | 16 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |

長者日營

| | | | | | | | |
|----------|------|---|------------|----------|----|-------------------------------|---|
| 40650551 | 11/1 | 三 | 9:00-17:00 | 西貢戶外康樂中心 | 48 | 22/11-28/11 (7/12) {29/12} | ✉ |
|----------|------|---|------------|----------|----|-------------------------------|---|