

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

北區

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
八段錦訓練班									
40649346 (NW1293)	5/1-30/3 (26/1)除外	四	11:00-12:00	和興體育館	8+	80	30	7/12	
40649347 (NW1294)	5/1-30/3 (26/1)除外	四	12:00-13:00	和興體育館	8+	80	30	7/12	
兒童舞訓練班									
40649360 (NL1304)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	龍琛路體育館	4-6	60	20	1/12	
40649361 (NL1305)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	11:00-13:00	龍琛路體育館	7-11	60	20	1/12	
40649363 (NH1306)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	13:00-15:00	聯和墟體育館	4-11	60	20	1/12	
40649364 (NT1307)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	天平體育館	4-11	60	20	1/12	
40649365 (NW1308)	6/1-17/3 (20/1)除外	五	15:00-17:00	和興體育館	4-6	60	20	1/12	
40649366 (NW1309)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	10:00-12:00	和興體育館	4-14	60	20	1/12	
中國舞訓練班									
40649368 (NH1310)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	13:00-15:00	聯和墟體育館	12+	45	30	21/11-27/11 (2/12)(22/12)	
40649369 (NH1311)	5/1-9/3	四	11:00-13:00	聯和墟體育館	12+	45	30	21/11-27/11 (2/12)(22/12)	
40649372 (NR1312)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	10:00-12:00	保榮路體育館	12+	45	30	22/11-27/11 (2/12)(22/12)	
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。									
40649397 (NH1330)	26/1-7/3	二,四	9:00-10:00	聯和墟體育館	15+	75	20	@12/12	
40649398 (NH1331)	26/1-7/3	二,四	10:00-11:00	聯和墟體育館	15+	75	20	@12/12	
40649399 (NR1332)	27/1-8/3	三,五	9:00-10:00	保榮路體育館	15+	75	30	@12/12	
40649400 (NR1333)	27/1-8/3	三,五	10:00-11:00	保榮路體育館	15+	75	30	@12/12	
40649401 (NW1334)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	和興體育館	15+	75	20	@12/12	
40649402 (NW1335)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	15:00-16:00	和興體育館	15+	75	20	@12/12	
40649403 (NW1336)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	和興體育館	15+	75	20	@12/12	
40649404 (NW1337)	4/1-3/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	20:00-21:00	和興體育館	15+	75	20	@12/12	
普及體操訓練班									
40649409 (NH1342)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	15:00-17:00	聯和墟體育館	6+	54	20	2/12	
爵士舞訓練班									
40649411 (NL1344)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	17:00-19:00	龍琛路體育館	12+	70	20	2/12	
40649412 (NH1345)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	聯和墟體育館	12+	70	30	2/12	
40649413 (NW1346)	13/1-17/3	五	19:00-21:00	和興體育館	12+	70	20	2/12	
柔道訓練班									
40649414 (NH1347)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	聯和墟體育館	6+	65	30	7/12	
40649415 (NR1348)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	18:00-20:00	保榮路體育館	6+	65	30	7/12	
40649416 (NW1349)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	和興體育館	6+	65	20	7/12	
40649417 (NW1350)	11/1-22/3 (25/1)除外	三	18:00-20:00	和興體育館	6+	65	20	7/12	
社交舞訓練班									
40649424 (NL1354)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	14:00-16:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649426 (NL1355)	6/1-10/3	五	20:00-22:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649427 (NL1356)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	15:00-17:00	龍琛路體育館	14+	86	30	21/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649429 (NH1357)	6/1-10/3	五	16:00-18:00	聯和墟體育館	14+	86	30	21/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649431 (NH1358)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	20:00-22:00	聯和墟體育館	14+	86	30	21/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649432 (NR1359)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	14:00-16:00	保榮路體育館	14+	86	30	22/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649434 (NW1360)	5/1-16/3 (26/1)除外	四	20:00-22:00	和興體育館	14+	86	30	22/11-27/11 (2/12)(23/12)	
40649435 (NW1361)	13/1-17/3	五	11:00-13:00	和興體育館	14+	86	30	22/11-27/11 (2/12)(23/12)	
太極拳訓練班									
40649544 (NX1378)	4/1-8/5 (23/1,25/1,5/4,7/4,10/4,1/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場)	8+	60	40	6/12	
40649546 (NX1380)	4/1-8/5 (23,25/1,5,7,10/4,1/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	保榮路遊樂場	8+	60	40	6/12	
40649548 (NX1382)	4/1-8/5 (23/1,25/1,5/4,7/4,10/4,1/5)除外	一,三,五	7:00-8:00	安樂村遊樂場(籃球場)	8+	60	40	6/12	
太極劍訓練班									
40649545 (NX1379)	3/1-29/4 (21/1,24/1,8/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場)	12+	60	40	7/12	
40649547 (NX1381)	3/1-29/4 (21/1,24/1,8/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	保榮路遊樂場	12+	60	40	7/12	

40649549 (NX1383)	3/1-29/4 (21/1,24/1,8/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	安樂村遊樂場(籃球場)	12+	60	40	7/12	
40649551 (NX1385)	4/1-8/5 (23/1,25/1,5/4,7/4,10/4,1/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	沙頭角遊樂場(禁區)	12+	60	40	6/12	

西方土風舞訓練班

40649494 (NL1394)	5/1-9/3	四	17:00-19:00	龍琛路體育館	8+	45	20	9/12	
40649496 (NW1395)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	19:00-21:00	和興體育館	8+	45	20	9/12	

瑜伽訓練班

40649497 (NL1396)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	8:00-10:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649498 (NL1397)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	10:00-12:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649499 (NL1398)	6/1-10/3	五	9:00-11:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649500 (NL1399)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	13:00-15:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649501 (NL1400)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	15:00-17:00	龍琛路體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649502 (NH1401)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	13:00-15:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649503 (NH1402)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	12:00-14:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649504 (NH1403)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	7:00-9:00	聯和墟體育館	15+	85	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649505 (NW1404)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	8:00-10:00	和興體育館	15+	85	30	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649507 (NW1405)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	10:00-12:00	和興體育館	15+	85	30	22/11-27/11 (2/12){22/12}	

正確使用健身室設施簡介會

40649352 (NH1297)	7/1	六	9:00-12:00	聯和墟體育館	15+	免費	25	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649353 (NH1298)	15/1	日	15:00-18:00	聯和墟體育館	15+	免費	25	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649354 (NR1299)	7/1	六	14:00-17:00	保榮路體育館	15+	免費	25	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649355 (NR1300)	15/1	日	10:00-13:00	保榮路體育館	15+	免費	25	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649357 (NT1301)	8/1	日	10:00-13:00	天平體育館	15+	免費	15	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649358 (NT1302)	15/1	日	15:00-18:00	天平體育館	15+	免費	15	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649359 (NW1303)	14/1	六	14:00-17:00	和興體育館	15+	免費	20	22/11-27/11 (2/12){22/12}	

羽毛球訓練班

40649337 (NL1285)	5/1-9/3	四	9:00-11:00	龍琛路體育館	14+	118	24	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649338 (NL1286)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	龍琛路體育館	14+	118	24	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649339 (NR1287)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	20:00-22:00	保榮路體育館	7+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649340 (NR1288)	6/1-17/3 (20/1)除外	五	14:00-16:00	保榮路體育館	7+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649341 (NW1289)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	9:00-11:00	和興體育館	7+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649342 (NW1290)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	18:00-20:00	和興體育館	7+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649344 (NW1291)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	13:00-15:00	和興體育館	7+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	
40649345 (NW1292)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	20:00-22:00	和興體育館	14+	118	24	22/11-27/11 (2/12){22/12}	

劍擊初級訓練班(第二階段)

40649394 (NW1329)	28/1-18/3	六	14:00-16:00	和興體育館	9+	100	20	21/12	
-------------------	-----------	---	-------------	-------	----	-----	----	-------	--

壁球訓練班

40649438 (NL1364)	3/1-28/2 (24/1)除外	二	19:00-21:00	龍琛路體育館	18+	160	8	1/12	
40649439 (NL1365)	6/1-24/2	五	20:00-22:00	龍琛路體育館	18+	160	8	21/11-27/11 (2/12){23/12}	

乒乓球訓練班

40649440 (NL1366)	26/1-30/3	四	17:00-19:00	龍琛路體育館	6+	86	24	8/12	
40649441 (NH1367)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	聯和墟體育館	14+	86	24	8/12	
40649476 (NH1370)	3/1-11/2 (21/1,24/1)除外	二,六	20:00-22:00	聯和墟體育館	6+	86	24	8/12	
40649477 (NH1371)	4/1-8/2 (25/1)除外	三,五	9:00-11:00	聯和墟體育館	14+	86	24	21/11-27/11 (2/12){23/12}	
40649478 (NH1372)	5/1-9/2 (23/1)除外	一,四	19:00-21:00	聯和墟體育館	6+	86	24	8/12	
40649479 (NH1373)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	10:00-12:00	聯和墟體育館	6-13	86	24	8/12	
40649480 (NT1374)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	16:00-18:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	8/12	
40649481 (NT1375)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	18:00-20:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	8/12	
40649482 (NT1376)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	8/12	
40649483 (NT1377)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	15:00-17:00	天平體育館(無空調)	6+	86	24	8/12	
40649682 (NW1368)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	18:00-20:00	和興體育館	6+	86	24	8/12	
40649684 (NW1369)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	和興體育館	6+	86	24	8/12	

室內網球訓練班

40649484 (NW1386)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	9:00-11:00	和興體育館	14+	170	6	22/11-27/11 (2/12){23/12}	
40649485 (NW1387)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	20:00-22:00	和興體育館	14+	170	6	22/11-27/11 (2/12){23/12}	
40649487 (NW1388)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	17:00-19:00	和興體育館	8-13	170	6	22/11-27/11 (2/12){23/12}	
40649488 (NW1389)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	19:00-21:00	和興體育館	14+	170	6	22/11-27/11 (2/12){23/12}	

網球訓練班

40649489 (NG1390)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	14:00-16:00	北區運動場	14+	170	18	22/11-27/11 (2/12){23/12}	
40649490 (NG1391)	5/1-16/3 (26/1)除外	四	20:00-22:00	北區運動場	14+	170	18	22/11-27/11 (2/12){23/12}	

北區第36屆籃球比賽(女子公開)

40648804	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-20:00	龍琛路體育館	14+	60	16	14/11-23/11 (29/11){20/12}	
----------	-------------------	---	------------	--------	-----	----	----	----------------------------	--

北區第36屆籃球比賽(男子公開)

40648801	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-20:00	龍琛路體育館	14+	60	16	14/11-23/11 (29/11){20/12}	
----------	-------------------	---	------------	--------	-----	----	----	----------------------------	--

北區第36屆籃球比賽(男子青年)

40648803	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-20:00	龍琛路體育館	14-18	60	16	14/11-23/11 (29/11){20/12}	
----------	-------------------	---	------------	--------	-------	----	----	----------------------------	--

女子籃球訓練班

40649348 (NL1295)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	11:00-13:00	龍琛路體育館	10+	75	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
-------------------	-------------------	---	-------------	--------	-----	----	----	---------------------------	--

男子籃球訓練班

40649349 (NL1296)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	9:00-11:00	龍琛路體育館	10+	75	30	21/11-27/11 (2/12){22/12}	
-------------------	-------------------	---	------------	--------	-----	----	----	---------------------------	--

運動攀登同樂日

40649436 (NR1362)	7/1	六	13:00-15:00	保榮路體育館	12+	免費	15	15/12		
40649437 (NR1363)	7/1	六	15:00-17:00	保榮路體育館	12+	免費	15	15/12		

網上互動課 - 健體瑜伽

40649420 (NT1351)	17/1-19/1	二,四	15:00-16:00	互聯網.活動前30分鐘登入: zoom.us/join	15+	20	50	23/12		
-------------------	-----------	-----	-------------	--------------------------------	-----	----	----	-------	--	--

**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。

徒手健體訓練計劃(長期病患者)

40634123 (NX728)	6/1-3/3 (27/1)除外	五	10:00-11:00	保榮路體育館	18+	2	1/12		
------------------	------------------	---	-------------	--------	-----	---	------	--	--

**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
----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者徒手健體訓練班

40649379 (NH1316)	13/1-3/3 (25/1)除外	三,五	7:00-8:00	聯和墟體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649380 (NH1317)	13/1-3/3 (25/1)除外	三,五	8:00-9:00	聯和墟體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649381 (NH1318)	13/1-3/3 (25/1)除外	三,五	9:00-10:00	聯和墟體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649382 (NH1319)	13/1-3/3 (25/1)除外	三,五	10:00-11:00	聯和墟體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649384 (NR1320)	31/1-16/3	二,四	7:00-8:00	保榮路體育館	30	22/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649385 (NR1321)	31/1-16/3	二,四	8:00-9:00	保榮路體育館	30	22/11-27/11 (2/12) {23/12}	

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。

40649376 (NH1314)	18/1-1/3 (25/1)除外	三,五	8:00-9:00	聯和墟體育館	20	@21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649377 (NH1315)	18/1-1/3 (25/1)除外	三,五	9:00-10:00	聯和墟體育館	20	@21/11-27/11 (2/12) {23/12}	

長者社交舞訓練班

40649391 (NL1326)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	13:00-15:00	龍琛路體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	
40649392 (NL1327)	17/1-28/3 (24/1)除外	二	11:00-13:00	龍琛路體育館	30	21/11-27/11 (2/12) {23/12}	

活力長者計劃-乒乓球同樂

40649389 (NH1324)	5/1-31/1 (24/1)除外	二,四	8:00-10:00	聯和墟體育館	16	5/1-31/1	即場報名
40649390 (NW1325)	4/1-18/1	三	9:00-11:00	保榮路體育館	20	4/1-18/1	即場報名

活力長者計劃-門球自我鍛鍊同樂

40649386 (NW1322)	3/1-31/1 (24/1)除外	二	13:00-15:00	和興體育館	15	3/1-31/1	即場報名
40649388 (NW1323)	5/1-26/1	四	13:00-15:00	和興體育館	15	5/1-26/1	即場報名

長者日營

40649374	3/1	二	9:00-17:00	麥理浩夫人度假村	48	21/11-27/11 (2/12) {28/12}	
----------	-----	---	------------	----------	----	-------------------------------	--