

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

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 (抽籤日期) (公開候補日期)	報名方式
長跑訓練班									
40647832 (SK1577)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	16+	130	40	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
成人背泳訓練班(第三階)									
40650600 (SK1728)	10/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	19:00-20:00	將軍澳游泳池(主池)	18+	100	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
成人蝶泳訓練班(第三階)									
40650601 (SK1729)	10/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	20:00-21:00	將軍澳游泳池(主池)	18+	100	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
健體舞訓練班									
40647726 (SK1472)	14/1-14/2 (21/1,24/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	7/12	☒ i
40647727 (SK1473)	14/1-14/2 (21/1,24/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	7/12	☒ i
兒童舞訓練班									
40647738 (SK1484)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	10:00-12:00	將軍澳體育館	4-6	60	20	7/12	☒ i
中國舞訓練班									
40647740 (SK1486)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	9:00-11:00	翠林體育館	12+	45	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647741 (SK1487)	6/1-10/3	五	19:00-21:00	坑口體育館	12+	45	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647742 (SK1488)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	13:00-15:00	調景嶺體育館	12+	45	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
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>									
40647745 (SK1491)	7/1-7/2 (21/1,24/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	17	@30/11	☒ i
40647746 (SK1492)	7/1-7/2 (21/1,24/1)除外	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	17	@30/11	☒ i
爵士舞訓練班									
40647755 (SK1501)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
社交舞訓練班									
40647761 (SK1507)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647762 (SK1508)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	15:00-17:00	翠林體育館	14+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647763 (SK1509)	12/1-16/3	四	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647764 (SK1510)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	19:00-21:00	坑口體育館	14+	86	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647765 (SK1511)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	坑口體育館	14+	86	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647766 (SK1512)	6/1-10/3	五	19:00-21:00	調景嶺體育館	14+	86	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647767 (SK1513)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	翠林體育館	14+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647768 (SK1514)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647814 (SK1560)	6/1-10/3	五	19:00-21:00	香港單車館	14+	86	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647815 (SK1561)	7/1-11/3	六	16:00-18:00	香港單車館	14+	86	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
簡易太極									
40647725 (SK1471)	30/1-10/3	一,五	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	6+	54	30	29/11-5/12 (13/12){11/1}	☒
40647787 (SK1533)	8/1-2/4 (22/1)除外	日	7:00-8:00	惠民路遊樂場(滾軸溜冰場)	6+	54	30	29/11	☒ i
西方土風舞訓練班									
40647773 (SK1519)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	16:00-18:00	坑口體育館	8+	45	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
瑜伽訓練班									
40647774 (SK1520)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	17:00-19:00	將軍澳體育館	15+	85	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647775 (SK1521)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	16:00-18:00	寶林體育館	15+	85	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647776 (SK1522)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	18:00-20:00	翠林體育館	15+	85	20	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647777 (SK1523)	5/1-9/3	四	19:00-21:00	坑口體育館	15+	85	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
正確使用健身室設施簡介會									
40647732 (SK1478)	4/1	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647733 (SK1479)	4/1	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	19/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647734 (SK1480)	10/1	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647735 (SK1481)	10/1	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647736 (SK1482)	3/1	二	19:00-22:00	坑口體育館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647737 (SK1483)	3/1	二	20:00-23:00	坑口體育館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647807 (SK1553)	5/1	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647808 (SK1554)	5/1	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647809 (SK1555)	12/1	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647810 (SK1556)	12/1	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
羽毛球訓練班									
40647728 (SK1474)	5/1-9/2 (23/1)除外	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647729 (SK1475)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	8:00-10:00	坑口體育館	7+	118	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647730 (SK1476)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒
40647731 (SK1477)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	10:00-12:00	調景嶺體育館	7+	118	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒

親子(7-17歲)羽毛球訓練班										
40647805 (SK1551)	7/1-18/2 (21/1)除外	六	9:00-11:00	將軍澳體育館	7+	73	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
場地單車體驗日										
40647820 (SK1566)	4/1	三	19:00-22:00	香港單車館	11+	免費	20	2/12	☒	📄
40647821 (SK1567)	14/1	六	10:00-13:00	香港單車館	11+	免費	20	7/12	☒	📄
40647822 (SK1568)	18/1	三	19:00-22:00	香港單車館	11+	免費	20	14/12	☒	📄
40647823 (SK1569)	28/1	六	10:00-13:00	香港單車館	11+	免費	20	21/12	☒	📄
場地單車訓練班 (第二階段)										
40630847 (SK0713)	17/1	二	19:00-23:00	香港單車館	11+	140	15	13/12	☒	📄
場地單車訓練班 (第三階段)										
40630848 (SK0714)	5/1	四	19:00-23:00	香港單車館	11+	140	20	29/11	☒	📄
草地滾球同樂日										
40647828 (SK1573)	8/1	日	16:00-18:00	坑口文曲里公園	8+	免費	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
草地滾球訓練班										
40647829 (SK1574)	3/1-26/1	二,四	8:00-10:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
壁球訓練班										
40647770 (SK1516)	5/1-2/2 (24/1)除外	二,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	160	8	1/12	☒	📄
乒乓球訓練班										
40647771 (SK1517)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	將軍澳體育館	6+	86	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647772 (SK1518)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	19:00-21:00	坑口體育館	6+	86	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647800 (SK1546)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	10:00-12:00	西貢壁球場	6+	86	12	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647816 (SK1562)	15/1-26/3 (22/1)除外	日	10:00-12:00	香港單車館	6+	86	24	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
兒童乒乓球訓練班										
40647739 (SK1485)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	調景嶺體育館	6-13	86	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
網球訓練班										
40647788 (SK1534)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,五	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647789 (SK1535)	5/1-9/2 (23/1)除外	一,四	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647790 (SK1536)	9/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647791 (SK1537)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,四	17:00-19:00	寶翠公園	8+	170	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647792 (SK1538)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647801 (SK1547)	7/1-25/3 (21/1,28/1)除外	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	12	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647802 (SK1548)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	12	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647803 (SK1549)	11/1-22/3 (25/1)除外	三	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
排球訓練班										
40647804 (SK1550)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	將軍澳體育館	10+	70	30	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
運動攀登訓練班										
40647769 (SK1515)	8/1-15/1	日	12:00-18:00	調景嶺體育館	12+	40	15	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
社區園圃計劃										
40647779 (SK1525)	15/1-21/5 (22/1)除外	日	9:00-12:00	毓雅里社區園圃	12+	400	38	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
40647780 (SK1526)	15/1-21/5 (22/1)除外	日	14:00-17:00	毓雅里社區園圃	12+	400	38	29/11-5/12 (13/12){3/1}	☒	📄
網上互動課- 圍棋										
40650583 (SK1727)	16/1-20/1	一,三,五	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。

精神康復人士草地滾球同樂日

40647784 (SK1530)	6/1	五	15:00-17:00	小瀝源路遊樂場	8+	3	29/11	☒	📄
-------------------	-----	---	-------------	---------	----	---	-------	---	---

精神康復者草地滾球訓練班

40647785 (SK1531)	13/1-3/3	五	16:00-17:00	坑口文曲里公園	8+	10	3/1	☒	📄
-------------------	----------	---	-------------	---------	----	----	-----	---	---

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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

康體匯敘 - 長者徒手健體操

40647833 (SK1578)	6/1-27/1	五	8:00-10:00	翠林體育館	20	29/11-5/12 (13/12) {3/1}	☒
-------------------	----------	---	------------	-------	----	-----------------------------	---

長者徒手健體訓練班

40647743 (SK1489)	3/1-7/2 (24/1,26/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	29/11-5/12 (13/12) {3/1}	☒
40647744 (SK1490)	3/1-7/2 (24/1,26/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	29/11-5/12 (13/12) {3/1}	☒

康體匯敘 - 太極

40647717 (SK1463)	4/1-25/1	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	30	4/1-25/1	即場報名
活力長者計劃 - 草地滾球自習							
40647826 (SK1571)	3/1-31/1	二	8:00-9:00	坑口文曲里公園	16	3/1-31/1	即場報名
40647827 (SK1572)	3/1-31/1	二	9:00-10:00	坑口文曲里公園	16	3/1-31/1	即場報名
活力長者計劃-乒乓球自習							
40647750 (SK1496)	4/1-18/1	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	28/11	☞ i
40647751 (SK1497)	4/1-18/1	三	9:00-10:00	翠林體育館	8	28/11	☞ i
40647752 (SK1498)	5/1-19/1	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	29/11	☞ i
40647753 (SK1499)	5/1-19/1	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	29/11	☞ i
40647754 (SK1500)	5/1-19/1	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	29/11	☞ i
活力長者計劃-羽毛球自習計劃							
40647749 (SK1495)	5/1-26/1	四	8:00-10:00	將軍澳體育館	20	29/11	☞ i
長者乒乓球訓練班							
40647799 (SK1545)	7/1-25/3 (21/1,28/1)除外	六	10:00-12:00	西貢壁球場	12	29/11-5/12 (13/12) {3/1}	☞
長者門球訓練班							
40647747 (SK1493)	20/1-10/3	五	8:00-10:00	翠林體育館	15	29/11-5/12 (13/12) {11/1}	☞
40647781 (SK1527)	31/1-21/3	二	9:00-11:00	常寧遊樂場	30	29/11-5/12 (13/12) {11/1}	☞
長者日營							
40647796 (SK1542)	11/1	三	9:00-17:00	麥理浩夫人度假村	48	29/11-5/12 (13/12) {3/1}	☞