









































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

灣仔區

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
<b>長跑訓練班</b>									
40647361 (WC979)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	跑馬地遊樂場	16+	130	40	7/12	 
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40647338 (WC956)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40647340 (WC958)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	16	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>成人捷泳訓練班(第三階段)</b>									
40647342 (WC960)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,四	19:00-20:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>成人捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40647341 (WC959)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40647366 (WC984)	16/1-10/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	摩理臣山游泳池	18+	100	20	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>背泳訓練班</b>									
40647343 (WC961)	3/1-7/2 (24/1)除外	二,四	20:00-21:00	維多利亞公園游泳池	18+	100	20	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40647358 (WC976)	30/1-24/2	一,三,五	18:00-19:00	駱克道體育館	14+	65	30	29/12	 
40647359 (WC977)	30/1-24/2	一,三,五	19:00-20:00	駱克道體育館	14+	65	30	29/12	 
<b>普及體操訓練班</b>									
40649155 (WC1010)	17/1-21/2 (24/1)除外	二,四	14:00-16:00	港灣道體育館	6+	54	20	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>爵士舞訓練班</b>									
40647386 (WC1005)	9/1-20/3 (23/1)除外	一	19:00-21:00	黃泥涌體育館	12+	70	25	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40649157 (WC1012)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	10:00-12:00	港灣道體育館	12+	70	25	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>東方舞訓練班</b>									
40647356 (WC974)	13/1-24/3 (20/1)除外	五	20:00-22:00	駱克道體育館	12+	45	30	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>社交舞訓練班</b>									
40647351 (WC969)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	20:00-22:00	駱克道體育館	14+	86	30	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40649156 (WC1011)	18/1-6/3 (23/1,25/1,13/2,27/2)除外	一,三	10:00-12:00	港灣道體育館	14+	86	24	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>太極訓練班</b>									
40647370 (WC988)	27/1-22/5 (5/4,1/5)除外	一,三,五	7:30-8:30	灣仔公園	6+	60	40	20/12	 
<b>西方土風舞訓練班</b>									
40647388 (WC1007)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40647389 (WC1008)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	黃泥涌體育館	8+	45	30	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>兒童武術訓練班</b>									
40647355 (WC973)	8/1-12/3 (22/1)除外	日	11:00-13:00	駱克道體育館	6-14	86	20	9/12	 
<b>瑜伽訓練班</b>									
40647352 (WC970)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	7:00-9:00	駱克道體育館	15+	85	40	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40647353 (WC971)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	18:00-20:00	駱克道體育館	15+	85	40	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40649158 (WC1013)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	10:00-12:00	港灣道體育館	15+	85	25	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>正確使用健身室設施簡介</b>									
40647354 (WC972)	8/1	日	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	12	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40647357 (WC975)	14/1	六	14:00-17:00	駱克道體育館	15+	免費	12	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>身心伸展訓練班</b>									
40647381 (WC1000)	4/1-15/2 (25/1)除外	三,五	14:00-15:00	黃泥涌體育館	15+	85	24	29/11	 
<b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>									
40649160 (WC1015)	29/1	日	10:00-11:00	港灣道體育館	7+	免費	24	8/12	
40649161 (WC1016)	29/1	日	11:00-12:00	港灣道體育館	7+	免費	24	8/12	
40649162 (WC1017)	29/1	日	12:00-13:00	港灣道體育館	7+	免費	24	8/12	
<b>羽毛球訓練班</b>									
40647349 (WC967)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	14:00-16:00	駱克道體育館	7+	118	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
40647350 (WC968)	3/1-26/1 (24/1)除外	二,四,六	9:00-11:00	駱克道體育館	7+	118	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	
<b>兒童羽毛球訓練班</b>									
40647379 (WC998)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7-11	118	18	8/12	 
<b>成人室內短墊滾球訓練班</b>									
40647378 (WC997)	28/1-18/3	六	9:00-11:00	黃泥涌體育館	18+	54	8	21/12	 

<b>草地滾球訓練班</b>									
40647344 (WC962)	12/1-13/2 (23/1,26/1)除外	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
40647345 (WC963)	12/1-13/2 (23/1,26/1)除外	一,四	9:00-11:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	54	8	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
<b>壁球訓練班</b>									
40647387 (WC1006)	8/1-5/3 (22/1)除外	日	9:00-11:00	黃泥涌體育館	7+	160	8	8/12	☒ i
40649159 (WC1014)	4/1-1/2 (25/1)除外	三,五	7:00-9:00	港灣道體育館	7+	160	12	1/12	☒ i
<b>網球訓練班</b>									
40647346 (WC964)	31/1-2/3	二,四	7:00-9:00	維多利亞公園網球場	8+	170	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
40647360 (WC978)	5/1-13/2 (23/1,26/1)除外	一,四	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
40647362 (WC980)	11/1-15/2 (25/1)除外	三,五	19:00-21:00	銅鑼灣運動場	8+	170	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
40647363 (WC981)	11/1-15/2 (25/1)除外	三,五	9:00-11:00	銅鑼灣運動場	8+	170	18	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
<b>*灣仔區三人籃球比賽2022/23 - 女子組</b>									
40648179 (QWC996)	8/1	日	9:00-19:00	港灣道體育館	12+	50	12	2/11-8/11 (14/11){5/12}	☒
<b>*灣仔區三人籃球比賽2022/23 - 男子組</b>									
40648177 (QWC996)	8/1	日	9:00-19:00	港灣道體育館	12+	50	24	2/11-8/11 (14/11){5/12}	☒
<b>籃球訓練班</b>									
40647380 (WC999)	21/1-25/3	六	19:00-21:00	黃泥涌體育館	10+	75	30	7/12	☒ i
<b>灣仔區排球比賽 2022 女子組</b>									
40646487 (QWC951)	7/1-14/1	六	9:00-20:00	黃泥涌體育館	10+	60	8	7/11-14/11 (22/11){13/12}	☒
<b>灣仔區排球比賽 2022 男子組</b>									
40646486 (QWC951)	7/1-14/1	六	9:00-20:00	黃泥涌體育館	10+	60	8	7/11-14/11 (22/11){13/12}	☒
<b>社區園圃計劃</b>									
40641873 (WC830)	7/1-21/5	一,二,三,四, 五,六,日	8:00-18:00	皇龍道花園社區園圃	12+	400	5	21/11-28/11 (8/12){29/12}	☒
<b>殘疾人士活動編號 (班號) (費用全免)</b>									
<b>日期</b>	<b>星期</b>	<b>時間</b>	<b>地點</b>	<b>年齡名額</b>	<b>報名/投表日期</b> (抽籤日期) {公開候補日期}	<b>報名方式</b>			
<b>專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法</b>									
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。									
<b>精神病康復者草地滾球訓練計劃</b>									
40647377 (WC995)	5/1-26/1	四	16:00-18:00	維多利亞公園草地滾球場	8+	4	5/12	☒ i	
<b>長者活動編號 (班號) (供60歲或以上人士參加，費用全免)</b>									
<b>日期</b>	<b>星期</b>	<b>時間</b>	<b>地點</b>	<b>名額</b>	<b>報名/投表日期</b> (抽籤日期) {公開候補日期}	<b>報名方式</b>			
<b>長者游泳訓練班 (第一階段)</b>									
40647339 (WC957)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	維多利亞公園游泳池	16	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
40647365 (WC983)	16/1-10/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	摩理臣山游泳池	16	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
<b>長者游泳訓練班 (第二階段)</b>									
40647364 (WC982)	16/1-10/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	摩理臣山游泳池	20	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
<b>長者八段錦同樂日</b>									
40649166 (WC1021)	6/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	6/1	即場報名		
40649167 (WC1022)	13/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	13/1	即場報名		
40649168 (WC1023)	20/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	20/1	即場報名		
40649169 (WC1024)	27/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	27/1	即場報名		
<b>長者健體站</b>									
40649173 (WC1028)	27/1	五	9:15-11:45	港灣道體育館	160	27/1	即場報名		
<b>長者徒手健體訓練班</b>									
40647382 (WC1001)	9/1-17/2 (18/1,23/1,25/1,1/2)除外	一,三,五	8:00-9:00	黃泥涌體育館	30	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
40647383 (WC1002)	9/1-17/2 (18/1,23/1,25/1,1/2)除外	一,三,五	9:00-10:00	黃泥涌體育館	30	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
40647384 (WC1003)	9/1-17/2 (18/1,23/1,25/1,1/2)除外	一,三,五	10:00-11:00	黃泥涌體育館	30	21/11-28/11 (8/12) {29/12}	☒		
<b>長者普及體操同樂日</b>									
40649170 (WC1025)	4/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	4/1	即場報名		
40649171 (WC1026)	11/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	11/1	即場報名		
40649172 (WC1027)	18/1	三	9:15-11:45	港灣道體育館	80	18/1	即場報名		
<b>長者康體匯藝 - 室內短墊滾球</b>									
40649164 (WC1019)	3/1-31/1 (24/1)除外	二	9:30-11:30	港灣道體育館	64	3/1-31/1	即場報名		
<b>活力長者計劃 - 室內短墊滾球暨乒乓球同樂</b>									

40647385 (WC1004)	9/1-30/1 (23/1)除外	一	8:00-10:00	黃泥涌體育館	36	9/1-30/1	即場報名
<b>長者康體匯紜 - 室內門球</b>							
40649165 (WC1020)	5/1-19/1	四	9:30-11:30	灣道體育館	48	5/1-19/1	即場報名