康樂及文化事務署
社區康樂活動
2023年5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
拯溺訓練班(銅章課程)									
40656872 (IS0470)	12/5-26/6 (26/5)除外	一,三,五	19:30-21:30	東涌游泳池	13+	108	24	12/4	
成人捷泳訓練班 (第一階段)									
40656778 (IS0458)	3/5-24/5	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	16	3/4	
40656781 (IS0459)	3/5-24/5	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	16	3/4	
成人捷泳訓練班 (第二階段)									
40656868 (IS0466)	11/5-13/6	二,四	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
成人胸泳訓練班 (第一階段)									
40656771 (IS0455)	3/5-24/5	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	16	3/4	
40656774 (IS0456)	3/5-24/5	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	16	3/4	
成人胸泳訓練班 (第二階段)									
40656867 (IS0465)	11/5-13/6	二,四	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
成人背泳訓練班									
40656769 (IS0454)	3/5-24/5	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
成人胸泳訓練班 (第三階段)									
40656775 (IS0457)	3/5-24/5	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
健體舞同樂日									
40656633 (IS1071)	3/5	三	20:00-21:00	長洲體育館	14+	免費	20	3/4	
40656636 (IS1072)	3/5	三	21:00-22:00	長洲體育館	14+	免費	20	2/4	
健體舞訓練班									
40656662 (IS1083)	17/5-9/8 (24/5)除外	三	20:00-21:00	長洲體育館	14+	65	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656665 (IS1084)	17/5-9/8 (24/5)除外	三	21:00-22:00	長洲體育館	14+	65	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656727 (IS1501)	30/5-11/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656729 (IS1502)	30/5-11/7 (22/6)除外	二,四	19:00-20:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	30/4	
40656731 (IS1503)	30/5-11/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656732 (IS1504)	30/5-11/7 (22/6)除外	二,四	20:00-21:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	30/4	
40656748 (IS0234)	7/5-23/7	日	9:00-10:00	梅窩體育館	14+	65	20	7/4	
兒童舞訓練班									
40656742 (IS0231)	6/5-15/7 (1/7)除外	六	11:00-13:00	坪洲體育館	4-11	60	20	6/4	
40656744 (IS0232)	6/5-15/7 (1/7)除外	六	14:30-16:30	梅窩體育館	4-11	60	20	6/4	

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：報名首天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。

40656670 (IS1086)	29/5-23/6	一,三,五	19:00-20:00	長洲體育館	15+	75	20	@23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656672 (IS1087)	29/5-23/6	一,三,五	20:00-21:00	長洲體育館	15+	75	20	@23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656675 (IS1088)	29/5-23/6	一,三,五	21:00-22:00	長洲體育館	15+	75	20	@23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656719 (IS1498)	23/5-4/7 (22/6)除外	二,四	14:00-15:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@23/4	
40656720 (IS1499)	23/5-4/7 (22/6)除外	二,四	15:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@23/4	
水中健體訓練班									
40656865 (IS0551)	5/5-23/6 (26/5)除外	三,五	16:00-17:00	東涌游泳池	14+	80	30	5/4	
40656866 (IS0464)	5/5-23/6 (26/5)除外	三,五	17:00-18:00	東涌游泳池	14+	80	30	5/4	
40656869 (IS0467)	11/5-29/6 (22/6)除外	二,四	19:30-20:23	東涌游泳池	14+	80	30	11/4	
40656870 (IS0468)	11/5-29/6 (22/6)除外	二,四	20:30-21:30	東涌游泳池	14+	80	30	11/4	
爵士舞訓練班									
40656638 (IS1073)	4/5-13/7 (22/6)除外	四	19:15-21:15	海傍街體育館	12+	70	20	4/4	
40656750 (IS0235)	7/5-9/7	日	10:00-12:00	梅窩體育館	12+	70	30	7/4	
社交舞同樂日									
40656667 (IS1085)	27/5	六	19:45-22:15	長洲體育館	14+	免費	30	27/4	
社交舞訓練班									
40655530 (IS0202)	6/5-15/7 (1/7)除外	六	19:00-21:00	梅窩體育館	14+	86	30	6/4	
40656685 (IS1487)	3/5-5/7	三	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
正確使用健身室設施簡介會									
40656653 (IS1079)	13/5	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656688 (IS1488)	6/5	六	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656724 (IS1500)	27/5	六	19:00-22:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	
40656755 (IS0237)	13/5	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	

40656756 (IS0238)	20/5	六	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
正確使用健身室設施簡介會 (英語授課)									
40656694 (IS1490)	14/5	日	9:00-12:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
壓力處理及鬆弛技巧訓練班									
40656753 (IS0236)	7/5-6/8	日	12:00-13:00	梅窩體育館	14+	80	30	7/4	🖳 ℹ
羽毛球同樂日									
40656695 (IS1491)	17/5	三	9:00-10:00	東涌文東路體育館	7+	免費	24	17/5	🚶
40656697 (IS1492)	17/5	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	7+	免費	24	17/5	🚶
中國象棋同樂日									
40656678 (IS1254)	21/5	日	14:00-17:00	東涌北公園活動室	6+	免費	40	21/4	🖳 ℹ
乒乓球訓練班									
40656706 (IS1495)	19/5-28/7 (26/5)除外	五	20:00-22:00	東涌文東路體育館	14+	86	24	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
網球訓練班									
40656758 (IS0758)	25/5-3/8 (22/6)除外	四	20:00-22:00	長洲公園網球場	8+	170	18	25/4	🖳 ℹ
圍棋同樂日									
40656711 (IS1497)	21/5	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	6+	免費	24	21/5	🚶

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 (第一階段)							
40656786 (IS0460)	3/5-24/5	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	16	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
40656871 (IS0469)	11/5-13/6	二,四	7:00-8:00	東涌游泳池	16	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
長者游泳訓練班 (第二階段)							
40656788 (IS0461)	3/5-24/5	一,三,五	10:00-11:00	東涌游泳池	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
長者游泳訓練班(第三階段)							
40656793 (IS0462)	3/5-24/5	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	20	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
活力長者計劃 - 健體同樂							
40656740 (IS0230)	5/5-19/5	五	9:00-10:00	梅窩體育館	30	5/5-19/5	🚶
長者健體訓練班							
40656642 (IS1074)	5/5-27/6 (23,26/5)除外	二,五	8:00-9:00	長洲體育館	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
40656644 (IS1075)	5/5-27/6 (23,26/5)除外	二,五	9:00-10:00	長洲體育館	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
40656645 (IS1076)	5/5-27/6 (23,26/5)除外	二,五	10:00-11:00	長洲體育館	30	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
活力長者計劃 - 普及體操同樂日							
40656699 (IS1493)	19/5	五	8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	19/5	🚶
40656703 (IS1494)	19/5	五	9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	19/5	🚶
長者康體匯敍 - 太極							
40656657 (IS1080)	13/5-24/6	六	8:15-9:15	海傍街體育館	20	13/5-24/6	🚶
40656737 (IS0228)	4/5-25/5	四	9:30-10:30	梅窩體育館	40	4/5-25/5	🚶
40656745 (IS0233)	6/5-27/5	六	9:30-10:30	梅窩體育館	40	6/5-27/5	🚶
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40656735 (IS0227)	2/5-30/5	二	9:00-11:00	坪洲體育館	24	2/5	🚶
40656681 (IS1485)	3/5-31/5	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	3/5-31/5	🚶
40656682 (IS1486)	3/5-31/5	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	24	3/5-31/5	🚶
活力長者計劃 - 羽毛球							
40656739 (IS0229)	5/5-19/5	五	8:30-10:30	坪洲體育館	24	5/5-19/5	🚶
乒乓球同樂							
40656658 (IS1081)	14/5	日	19:45-20:45	海傍街體育館	24	14/4	🖳 ℹ
40656660 (IS1082)	14/5	日	20:45-21:45	海傍街體育館	24	14/4	🖳 ℹ
長者乒乓球同樂日							
40656647 (IS1077)	12/5	五	9:00-11:00	長洲體育館	24	12/4	🖳 ℹ
長者乒乓球訓練班							
40656651 (IS1078)	19/5-28/7 (26/5)除外	五	9:00-11:00	海傍街體育館	24	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉
長者康體匯敍 - 門球							
40656677 (IS1089)	30/5-27/6	二	9:00-11:00	長洲體育館	50	30/5-27/6	🚶
長者日營							
40656630 (IS0127)	19/5	五	9:00-16:00	曹公潭戶外康樂中心	48	23/3-29/3 (3/4){28/4}	✉