

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2023年10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) (公開後補日期)	報名方式
<b>長跑訓練班</b>									
40674316 (SK1337)	3/10-5/12	二	19:00-21:00	將軍澳運動場	11+	130	40	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674317 (SK1338)	8/10-10/12	日	8:00-10:00	香港單車館公園(香港單車館集合)	11+	130	40	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40674184 (SK1204)	10/10-2/11 (24/10)除外	二,四,六	9:00-10:00	翠林體育館	14+	65	20	6/9	☒ i
40674185 (SK1205)	10/10-2/11 (24/10)除外	二,四,六	10:00-11:00	翠林體育館	14+	65	20	6/9	☒ i
40674186 (SK1206)	6/10-15/11	三,五	19:00-20:00	翠林體育館	14+	65	20	5/9	☒ i
40674187 (SK1207)	6/10-15/11	三,五	20:00-21:00	翠林體育館	14+	65	20	5/9	☒ i
40674188 (SK1208)	4/10-3/11 (16/10,23/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	寶林體育館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674189 (SK1209)	4/10-3/11 (16/10,23/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	寶林體育館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674190 (SK1210)	10/10-16/11	二,四	14:00-15:00	坑口體育館	14+	65	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674202 (SK1222)	10/10-16/11	二,四	15:00-16:00	坑口體育館	14+	65	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674207 (SK1227)	31/10-7/12	二,四	19:00-20:00	寶林體育館	14+	65	24	25/9	☒ i
40674208 (SK1228)	31/10-7/12	二,四	20:00-21:00	寶林體育館	14+	65	24	25/9	☒ i
40674286 (SK1306)	3/10-9/11	二,四	19:00-20:00	香港單車館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674287 (SK1307)	3/10-9/11	二,四	20:00-21:00	香港單車館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674288 (SK1308)	18/10-15/11 (23/10)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港單車館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674530 (SK1309)	18/10-15/11 (23/10)除外	一,三,五	15:00-16:00	香港單車館	14+	65	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
<b>八段錦訓練班</b>									
40674177 (SK1197)	9/10-6/11 (23/10)除外	一,三,五	9:30-10:30	將軍澳游泳池對空地	8+	80	30	29/8	☒ i
<b>兒童舞訓練班</b>									
40674179 (SK1199)	8/10-10/12	日	10:00-12:00	將軍澳體育館	4-6	60	20	5/9	☒ i
40674295 (SK1316)	8/10-10/12	日	14:00-16:00	香港單車館	4-6	60	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
<b>中國舞訓練班</b>									
40674223 (SK1243)	11/10-13/12	三	9:00-11:00	翠林體育館	12+	45	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674224 (SK1244)	13/10-15/12	五	19:00-21:00	坑口體育館	12+	45	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674225 (SK1245)	3/10-12/12 (24/10)除外	二	13:00-15:00	調景嶺體育館	12+	45	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
<b>器械健體訓練班</b>									
<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>									
40674180 (SK1200)	9/10-20/11 (23/10)除外	一,三	8:00-9:00	將軍澳體育館	15+	75	25	@7/9	☒ i
40674181 (SK1201)	9/10-20/11 (23/10)除外	一,三	9:00-10:00	將軍澳體育館	15+	75	25	@7/9	☒ i
40674191 (SK1211)	10/10-16/11	二,四	15:00-16:00	寶林體育館	15+	75	20	@4/9	☒ i
40674192 (SK1212)	10/10-16/11	二,四	16:00-17:00	寶林體育館	15+	75	20	@4/9	☒ i
40674193 (SK1213)	5/10-14/11	二,四	19:00-20:00	翠林體育館	15+	75	20	@4/9	☒ i
40674194 (SK1214)	5/10-14/11	二,四	20:00-21:00	翠林體育館	15+	75	20	@4/9	☒ i
40674195 (SK1215)	11/10-17/11	三,五	9:00-10:00	翠林體育館	15+	75	20	@11/9	☒ i
40674196 (SK1216)	11/10-17/11	三,五	10:00-11:00	翠林體育館	15+	75	20	@11/9	☒ i
40674197 (SK1217)	5/10-31/10	二,四,六	9:00-10:00	寶林體育館	15+	75	20	@30/8	☒ i
40674198 (SK1218)	5/10-31/10	二,四,六	10:00-11:00	寶林體育館	15+	75	20	@30/8	☒ i
<b>爵士舞訓練班</b>									
40674236 (SK1256)	8/10-10/12	日	13:00-15:00	將軍澳體育館	12+	70	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674256 (SK1276)	10/10-9/11	二,四	19:00-21:00	調景嶺體育館	12+	70	30	6/9	☒ i
<b>社交舞訓練班</b>									
40674238 (SK1258)	9/10-18/12 (23/10)除外	一	19:00-21:00	將軍澳體育館	14+	86	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674239 (SK1259)	17/10-19/12	二	15:00-17:00	翠林體育館	14+	86	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674240 (SK1260)	8/10-24/12	日	9:00-11:00	坑口體育館	14+	86	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674241 (SK1261)	4/10-6/12	三	19:00-21:00	坑口體育館	14+	86	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674242 (SK1262)	6/10-8/12	五	19:00-21:00	調景嶺體育館	14+	86	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674243 (SK1263)	8/10-24/12	日	14:00-16:00	寶林體育館	14+	86	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674244 (SK1264)	14/10-23/12	六	14:00-16:00	翠林體育館	14+	86	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
40674304 (SK1325)	6/10-8/12	五	19:00-21:00	香港單車館	14+	86	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	☒
<b>太極訓練班</b>									
40674158 (SK1178)	6/10-15/4 (23/10,22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4除外)	一,五	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	6+	60	30	29/8	☒ i
40674159 (SK1179)	6/10-15/4 (23/10,22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4除外)	一,五	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	6+	60	50	29/8	☒ i

40674160 (SK1180)	6/10-15/4 (23/10;22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4 除外)	一,五	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	6+	60	45	29/8	
40674161 (SK1181)	6/10-15/4 (23/10;22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4 除外)	一,五	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場 平台	6+	60	45	31/8	
40674172 (SK1192)	6/10-15/4 (23/10;22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4 除外)	一,五	7:00-8:00	坑口文曲里公園	6+	60	35	31/8	
40674173 (SK1193)	6/10-15/4 (23/10;22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4 除外)	一,五	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	6+	60	30	31/8	
40674174 (SK1194)	6/10-15/4 (23/10;22,25/12;1/1;9,12/2;29/3;1/4 除外)	一,五	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	6+	60	50	31/8	

#### 簡易太極班

40674167 (SK1187)	7/10-23/12	六	9:00-10:00	常寧遊樂場太極場	6+	54	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	------------	---	------------	----------	----	----	----	-----------------------	--

#### 西方土風舞訓練班

40674247 (SK1267)	8/10-24/12	日	16:00-18:00	坑口體育館	8+	45	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	-----------------------	--

#### 瑜珈訓練班

40674248 (SK1268)	9/10-18/12 (23/10)除外	一	17:00-19:00	寶林體育館	15+	85	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674249 (SK1269)	7/10-9/12	六	17:00-19:00	將軍澳體育館	15+	85	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674250 (SK1270)	8/10-24/12	日	18:00-20:00	翠林體育館	15+	85	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674251 (SK1271)	5/10-7/12	四	18:00-20:00	坑口體育館	15+	85	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

#### 正確使用健身室設施簡介會

40674214 (SK1234)	4/10	三	19:00-22:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674215 (SK1235)	4/10	三	20:00-23:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674216 (SK1236)	10/10	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674217 (SK1237)	10/10	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674218 (SK1238)	24/10	二	13:00-16:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674219 (SK1239)	24/10	二	14:00-17:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674220 (SK1240)	28/10	六	9:00-12:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674221 (SK1241)	28/10	六	10:00-13:00	將軍澳體育館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674291 (SK1312)	5/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674292 (SK1313)	5/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674293 (SK1314)	12/10	四	19:00-22:00	香港單車館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674294 (SK1315)	12/10	四	20:00-23:00	香港單車館	15+	免費	25	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

#### 壓力管理與鬆弛技巧

40674258 (SK1278)	5/10-23/11 (24/10)除外	二,四	10:00-11:00	調景嶺體育館	14+	80	30	6/9	
-------------------	----------------------	-----	-------------	--------	-----	----	----	-----	--

#### 健步行簡介會

40674262 (SK1282)	8/10	日	9:00-11:00	寶翠公園	6+	免費	40	1/9	
-------------------	------	---	------------	------	----	----	----	-----	--

#### 身心伸展訓練班

40674289 (SK1310)	3/10-9/11	二,四	14:00-15:00	香港單車館	15+	85	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674290 (SK1311)	3/10-9/11	二,四	15:00-16:00	香港單車館	15+	85	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

#### 羽毛球訓練班

40674203 (SK1223)	9/10-13/11 (23/10)除外	一,四	19:00-21:00	將軍澳體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674204 (SK1224)	26/10-28/11	二,四	8:00-10:00	翠林體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674206 (SK1226)	25/10-24/11	三,五	19:00-21:00	翠林體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674209 (SK1229)	7/10-23/12	六	8:00-10:00	坑口體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674210 (SK1230)	9/10-13/11 (23/10)除外	一,四	15:00-17:00	坑口體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674211 (SK1231)	4/10-6/12	三	10:00-12:00	調景嶺體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674212 (SK1232)	3/10-7/11 (24/10)除外	二,四	9:00-11:00	調景嶺體育館	7+	118	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674213 (SK1233)	17/10-16/11	二,四	19:00-21:00	寶林體育館(非備空調)	7+	118	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

#### 親子(7-17歲)羽毛球訓練班

40674277 (SK1297)	21/10-25/11	六	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	7+	73	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	-------------	---	-------------	-------------	----	----	----	-----------------------	--

#### 草地滾球訓練班

40674313 (SK1334)	4/10-27/10	三,五	9:00-11:00	坑口文曲里公園	8+	54	16	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	------------	-----	------------	---------	----	----	----	-----------------------	--

#### 兒童小型網球訓練班

40674237 (SK1257)	7/10-23/12	六	11:00-13:00	寶林體育館(非備空調)	6-12	70	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	------------	---	-------------	-------------	------	----	----	-----------------------	--

#### 壁球訓練班

40674183 (SK1203)	4/10-27/10	三,五	19:00-21:00	寶林體育館	7+	160	8	28/8	
40674205 (SK1225)	10/10-2/11	二,四	19:00-21:00	翠林體育館	7+	160	8	6/9	

#### 乒乓球訓練班

40674245 (SK1265)	7/10-9/12	六	14:00-16:00	將軍澳體育館	6+	86	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674246 (SK1266)	10/10-12/12	二	19:00-21:00	坑口體育館	6+	86	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674274 (SK1294)	8/10-10/12	日	10:00-12:00	西貢壁球場	6+	86	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674305 (SK1326)	8/10-10/12	日	10:00-12:00	香港單車館	6+	86	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

#### 兒童乒乓球訓練班

40674222 (SK1242)	22/10-14/1	日	9:00-11:00	調景嶺體育館	6-13	86	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
-------------------	------------	---	------------	--------	------	----	----	-----------------------	--

#### 網球訓練班

40674261 (SK1281)	9/10-13/11 (23/10)除外	一,三	9:00-11:00	寶翠公園	8+	170	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674264 (SK1284)	4/10-6/12	三	19:00-21:00	寶翠公園	8+	170	18	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674265 (SK1285)	4/10-27/10 (23/10)除外	一,三,五	15:00-17:00	寶翠公園	8+	170	18	31/8	
40674273 (SK1293)	7/10-9/12	六	9:00-11:00	西貢網球場	8+	170	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674275 (SK1295)	10/10-12/12	二	17:00-19:00	西貢網球場	8+	170	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674278 (SK1298)	11/10-13/12	三	19:00-21:00	西貢網球場	18+	170	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	
40674279 (SK1299)	26/10-28/11	二,四	19:00-21:00	西貢網球場	8+	170	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	

**青年同樂日**

40674303 (SK1324)	15/10	日	10:30-12:00	香港單車館	10-24	免費	20	15/10	即場報名
40674306 (SK1327)	15/10	日	12:00-13:30	香港單車館	10-24	免費	20	15/10	即場報名

**西貢區十一人足球比賽2023\***

40672000 (SK1050)	8/10-14/1	日	9:00-22:00	寶翠公園, 鄧肇堅及將軍澳運動場	14+	100	16	9/7-19/7 (27/7){21/8}	✉
-------------------	-----------	---	------------	------------------	-----	-----	----	-----------------------	---

**西貢區排球比賽 2023 (女子組)\***

40674302 (QSK1323)	29/10-5/11	日	8:00-19:00	坑口體育館	12+	60	16	12/7-18/7 (28/7){23/8}	✉
--------------------	------------	---	------------	-------	-----	----	----	------------------------	---

**西貢區排球比賽 2023 (男子組)\***

40674301 (QSK1322)	29/10-5/11	日	8:00-19:00	坑口體育館	12+	60	16	12/7-18/7 (28/7){23/8}	✉
--------------------	------------	---	------------	-------	-----	----	----	------------------------	---

**排球訓練班**

40674280 (SK1300)	8/10-24/12	日	14:00-16:00	寶林體育館(非備冷氣)	10+	70	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------------	---	-------------	-------------	-----	----	----	-----------------------	---

**西貢區獨木舟三星章訓練班**

40674284 (SK1304)	8/10	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	30	8	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	---	-----------------------	---

**西貢區獨木舟二星章訓練班**

40674283 (SK1303)	7/10	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	30	8	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	---	-----------------------	---

**西貢區百米定向同樂日**

40674260 (SK1280)	22/10	日	14:00-17:00	寶康公園	6+	免費	400	15/9	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	------	----	----	-----	------	-----

**野外定向同樂日**

40674312 (SK1333)	21/10	六	10:00-13:00	香港單車公園	不限	免費	400	18/9	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	-----	------	-----

**堆沙同樂日**

40674175 (SK1195)	8/10	日	10:00-12:00	清水灣第二灣泳灘	不限	免費	64	8/9	📄 i
-------------------	------	---	-------------	----------	----	----	----	-----	-----

**西貢區初級滑浪風帆訓練班**

40674282 (SK1302)	7/10-8/10	六,日	9:00-17:00	創興水上活動中心	14+	130	5	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	-----------	-----	------------	----------	-----	-----	---	-----------------------	---

**西貢區初級龍舟訓練班**

40660337 (SK0461)	7/10	六	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	----	-----------------------	---

40660340 (SK0464)	8/10	日	9:00-17:00	創興水上活動中心	12+	90	10	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	----	-----------------------	---

**"SmartPLAY" 輕鬆一點工作坊**

40662750 (SK0629)	3/10	二	14:30-16:30	香港單車館	60+	免費	35	4/8	📄 i
-------------------	------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----	-----

40662752 (SK0631)	13/10	五	14:30-16:30	將軍澳體育館	6+	免費	35	4/8	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	----	----	-----	-----

40662753 (SK0632)	19/10	四	10:30-12:30	坑口體育館	6+	免費	35	4/8	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	-----

40662754 (SK0633)	25/10	三	14:30-16:30	寶林體育館	6+	免費	35	4/8	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	-----

**網上互動課-健體瑜伽**

40657874 (SK0317)	3/10-5/10	二,四	20:00-21:00	互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	15+	20	50	1/9	📄 i
-------------------	-----------	-----	-------------	---------------------------------	-----	----	----	-----	-----

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) {公開後補日期}	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。

**視障人士旅行**

40674267 (SK1287)	15/10	日	9:00-17:00	屯門公園	不限	22	15/9	📄 i
-------------------	-------	---	------------	------	----	----	------	-----

**長期病患者身心伸展訓練班**

40660071 (SK0361)	5/10	四	15:00-17:00	將軍澳體育館	15+	15	1/9	📄 i
-------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	-----	-----

**聽障人士器械健體同樂日**

40674270 (SK1290)	31/10	二	15:00-17:00	調景嶺體育館	15+	2	22/9	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

**聽障人士地壘球同樂日**

40674271 (SK1291)	15/10	日	14:00-17:00	調景嶺體育館	不限	2	15/9	📄 i
-------------------	-------	---	-------------	--------	----	---	------	-----

**精神病康復者器械健體同樂日**

40674269 (SK1289)	6/10	五	16:00-17:00	坑口體育館	不限	2	1/9	📄 i
-------------------	------	---	-------------	-------	----	---	-----	-----

**智障人士及精神病康復者旅行**

40674266 (SK1286)	5/10	四	9:00-17:00	沙田文化博物館及大埔海濱公園	不限	12	7/8	📄 i
-------------------	------	---	------------	----------------	----	----	-----	-----

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) {公開後補日期}	報名 方式
------------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

**長者八段錦訓練班**

40674163 (SK1183)	17/10-11/11	二,四,六	9:00-10:00	厚德邨德澤樓側球場	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	-------------	-------	------------	-----------	----	-----------------------	---

40674164 (SK1184)	17/10-11/11	二,四,六	7:00-8:00	景林邨景榕樓側球場	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	-------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------	---

40674165 (SK1185)	17/10-11/11	二,四,六	7:30-8:30	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	-------------	-------	-----------	------------	----	-----------------------	---

40674166 (SK1186)	17/10-11/11	二,四,六	8:30-9:30	翠林邨商場平台花園	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	-------------	-------	-----------	-----------	----	-----------------------	---

**康體匯敘 - 長者徒手健體操**

40674318 (SK1339)	6/10-27/10	五	8:00-9:00	翠林體育館	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
-------------------	------------	---	-----------	-------	----	-----------------------	---

40674319 (SK1340)	6/10-27/10	五	9:00-10:00	翠林體育館	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>長者徒手健體訓練班</b>							
40674227 (SK1247)	11/10-24/11	三,五	7:00-8:00	寶林體育館	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674228 (SK1248)	11/10-24/11	三,五	8:00-9:00	寶林體育館	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674229 (SK1249)	3/10-4/11 (24/10)除外	二,四,六	8:00-9:00	調景嶺體育館	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674230 (SK1250)	3/10-4/11 (24/10)除外	二,四,六	9:00-10:00	調景嶺體育館	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674296 (SK1317)	16/10-4/12 (23/10)除外	一,三	8:00-9:00	香港單車館	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674297 (SK1318)	16/10-4/12 (23/10)除外	一,三	9:00-10:00	香港單車館	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>長者器械健體訓練班</b>							
@ 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。							
40674226 (SK1246)	26/10-5/12	二,四	7:00-8:00	寶林體育館	20	@7/8-13/8 (23/8) {12/9}	✉
<b>長者普及體操訓練班</b>							
40674231 (SK1251)	10/10-25/11 (24/10)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林體育館	20	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>康體匯敘 - 太極</b>							
40674152 (SK1172)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	厚德邨德澤樓側球場	30	4/10-25/10	即場報名
40674153 (SK1173)	4/10-25/10	三	19:30-20:30	厚德邨德澤樓側球場	30	4/10-25/10	即場報名
40674154 (SK1174)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	尚德邨譚輝烈紀念劇場	30	4/10-25/10	即場報名
40674155 (SK1175)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	30	4/10-25/10	即場報名
40674168 (SK1188)	5/10-26/10	四	7:00-8:00	康盛花園平台花園	30	5/10-26/10	即場報名
40674169 (SK1189)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	坑口文曲里公園	30	4/10-25/10	即場報名
40674170 (SK1190)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	明德邨商場上蓋籃球場	30	4/10-25/10	即場報名
40674171 (SK1191)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	寶翠公園硬地足球場	30	4/10-25/10	即場報名
40674178 (SK1198)	5/10-26/10	四	7:00-8:00	將軍澳游泳池對出空地	30	5/10-26/10	即場報名
<b>康體匯敘 - 太極劍</b>							
40674156 (SK1176)	4/10-25/10	三	7:00-8:00	唐明街休憩處	30	4/10-25/10	即場報名
40674157 (SK1177)	5/10-26/10	四	7:00-8:00	翠林邨景明苑二號停車場平台	30	5/10-26/10	即場報名
<b>活力長者計劃 - 草地滾球自習</b>							
40674314 (SK1335)	3/10-31/10	二	9:00-10:00	坑口文曲里公園	16	3/10-31/10	即場報名
40674315 (SK1336)	3/10-31/10	二	8:00-9:00	坑口文曲里公園	16	3/10-31/10	即場報名
<b>活力長者計劃 - 西方土風舞同樂</b>							
40674234 (SK1254)	9/10-4/12 (23/10)除外	一	9:00-10:00	坑口體育館	50	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674235 (SK1255)	9/10-4/12 (23/10)除外	一	10:00-11:00	坑口體育館	50	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674232 (SK1252)	4/10-22/11	三	9:00-10:00	將軍澳體育館	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
40674233 (SK1253)	4/10-22/11	三	10:00-11:00	將軍澳體育館	24	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>活力長者計劃-乒乓球自習</b>							
40674199 (SK1219)	4/10-25/10	三	8:00-9:00	翠林體育館	8	28/8	☞ i
40674200 (SK1220)	4/10-25/10	三	9:00-10:00	翠林體育館	8	28/8	☞ i
40674252 (SK1272)	5/10-26/10	四	7:00-8:00	坑口體育館	12	1/9	☞ i
40674253 (SK1273)	5/10-26/10	四	8:00-9:00	坑口體育館	12	1/9	☞ i
40674254 (SK1274)	5/10-26/10	四	9:00-10:00	坑口體育館	12	1/9	☞ i
<b>活力長者計劃-羽毛球自習</b>							
40674299 (SK1320)	9/10-30/10 (23/10)除外	一	7:00-9:00	香港單車館	20	8/9	☞ i
<b>長者乒乓球訓練班</b>							
40674272 (SK1292)	7/10-9/12	六	10:00-12:00	西貢壁球場	12	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>長者門球訓練班</b>							
40674263 (SK1283)	31/10-19/12	二	9:00-11:00	常寧遊樂場	30	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉
<b>長者日營</b>							
40674276 (SK1296)	11/10	三	9:00-17:00	曹公潭戶外康樂中心	48	7/8-13/8 (23/8){12/9}	✉