

康乐及文化事务署 社区康乐活动 2018年7月份康乐体育活动一览表

北区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/投票日期 (抽查日期) (公开后补日期)	报名方式
拯溺训练班(铜章)									
40490870 (NF362)	4/7-8/8	一,三,五	19:30-21:30	粉岭游泳池(主池)	13+	108	24	1/6	
40490871 (NF363)	17/7-21/8	二,四,六	19:30-21:30	粉岭游泳池(主池)	13+	108	24	12/6	
幼儿水上安全班									
40490133 (NF252)	12/7-27/7	一,三,四,五	10:00-11:00	粉岭游泳池(训练池)	0-4	100	16	8/6	
40490224 (NF302)	28/7-28/8	二,六	9:00-10:00	粉岭游泳池(训练池)	0-4	100	16	15/6	
第一阶段儿童捷泳训练班									
40490131 (NF251)	12/7-27/7	一,三,四,五	9:00-10:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490137 (NF253)	12/7-27/7	一,三,四,五	13:30-14:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490156 (NF259)	12/7-27/7	一,三,四,五	16:30-17:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490190 (NF276)	30/7-15/8	一,三,四,五	9:00-10:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490191 (NF277)	30/7-15/8	一,三,四,五	10:00-11:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490200 (NF284)	30/7-15/8	一,三,四,五	15:30-16:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490206 (NF289)	30/7-15/8	一,三,四,五	17:30-18:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490225 (NF303)	28/7-28/8	二,六	19:30-20:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
第一阶段儿童胸泳训练班									
40490128 (NF250)	12/7-27/7	一,三,四,五	9:00-10:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490141 (NF255)	12/7-27/7	一,三,四,五	14:30-15:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490185 (NF272)	30/7-15/8	一,三,四,五	8:00-9:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490193 (NF278)	30/7-15/8	一,三,四,五	10:00-11:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490198 (NF282)	30/7-15/8	一,三,四,五	14:30-15:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490204 (NF287)	30/7-15/8	一,三,四,五	16:30-17:30	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490221 (NF300)	28/7-28/8	二,六	8:00-9:00	粉岭游泳池(训练池)	5-8	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
第一阶段少年捷泳训练班									
40490126 (NF248)	12/7-27/7	一,三,四,五	8:00-9:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490151 (NF256)	12/7-27/7	一,三,四,五	14:30-15:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490157 (NF260)	12/7-27/7	一,三,四,五	16:30-17:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490181 (NF270)	30/7-15/8	一,三,四,五	7:00-8:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490186 (NF273)	30/7-15/8	一,三,四,五	8:00-9:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490194 (NF279)	30/7-15/8	一,三,四,五	11:00-12:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490199 (NF283)	30/7-15/8	一,三,四,五	14:30-15:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490208 (NF290)	30/7-15/8	一,三,四,五	17:30-18:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490222 (NF301)	28/7-28/8	二,六	8:00-9:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
第一阶段少年胸泳训练班									
40490139 (NF254)	12/7-27/7	一,三,四,五	13:30-14:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490154 (NF257)	12/7-27/7	一,三,四,五	15:30-16:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490160 (NF262)	12/7-27/7	一,三,四,五	17:30-18:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490188 (NF275)	30/7-15/8	一,三,四,五	9:00-10:00	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490202 (NF286)	30/7-15/8	一,三,四,五	16:30-17:30	粉岭游泳池(训练池)	9-12	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
第一阶段成人捷泳训练班									
40490173 (NF267)	12/7-27/7	一,三,四,五	20:30-21:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490179 (NF269)	30/7-15/8	一,三,四,五	7:00-8:00	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490215 (NF296)	30/7-15/8	一,三,四,五	20:30-21:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490218 (NF298)	28/7-28/8	二,六	7:00-8:00	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490228 (NF306)	28/7-28/8	二,六	20:30-21:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
第一阶段成人胸泳训练班									
40490119 (NF244)	12/7-27/7	一,三,四,五	7:00-8:00	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490168 (NF265)	12/7-27/7	一,三,四,五	19:30-20:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490211 (NF293)	30/7-15/8	一,三,四,五	19:30-20:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490213 (NF295)	30/7-15/8	一,三,四,五	20:30-21:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	
40490227 (NF305)	28/7-28/8	二,六	20:30-21:30	粉岭游泳池(训练池)	18+	100	16	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	

40500241 (NL572)	10/7-11/9	二	17:00-19:00	龙琛路体育馆	12+	70	20	6/6		
40500242 (NH573)	14/7-15/9	六	14:00-16:00	联和墟体育馆	12+	70	30	6/6		
40500243 (NW574)	6/7-7/9	五	19:00-21:00	和兴体育馆	14+	70	20	6/6		
柔道训练班										
40500244 (NH575)	10/7-11/9	二	19:00-21:00	联和墟体育馆	6+	65	30	5/6		
40500245 (NR576)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	保荣路体育馆	6+	65	30	5/6		
40500246 (NH577)	12/7-13/9	四	19:00-21:00	天平体育馆(无空调)	6+	65	30	5/6		
40500247 (NW578)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	和兴体育馆	6+	65	20	5/6		
40500248 (NW579)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	和兴体育馆	6+	65	20	5/6		
社交舞训练班										
40500250 (NL581)	4/7-5/9	三	14:00-16:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500251 (NL582)	6/7-7/9	五	20:00-22:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500252 (NL583)	9/7-10/9	一	15:00-17:00	龙琛路体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500253 (NH584)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	20:00-22:00	联和墟体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500254 (NH585)	13/7-14/9	五	16:00-18:00	联和墟体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500255 (NR586)	10/7-11/9	二	14:00-16:00	保荣路体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500256 (NW587)	5/7-6/9	四	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500258 (NW588)	6/7-7/9	五	11:00-13:00	和兴体育馆	14+	86	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
西方土风舞训练班										
40500293 (NW627)	7/7-8/9	六	19:00-21:00	和兴体育馆	12+	45	20	13/6		
武术训练班 (暑期训练班)										
40500294 (NH628)	19/7-16/8	二,四	15:00-17:00	联和墟体育馆	6-9	86	20	14/6		
瑜伽训练班										
40500295 (NL629)	4/7-5/9	三	8:00-10:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500296 (NL630)	4/7-5/9	三	10:00-12:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500297 (NL631)	6/7-7/9	五	9:00-11:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500299 (NL632)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500300 (NL633)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	17:00-19:00	龙琛路体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500301 (NH634)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	11:00-13:00	联和墟体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500303 (NH635)	11/7-12/9	三	13:00-15:00	联和墟体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500304 (NH636)	14/7-15/9	六	12:00-14:00	联和墟体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500305 (NW637)	7/7-8/9	六	8:00-10:00	和兴体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
40500307 (NW638)	7/7-8/9	六	10:00-12:00	和兴体育馆	15+	85	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
正确使用健身房设施简介会										
40500194 (NH520)	8/7	日	15:00-18:00	联和墟体育馆	15+	免费	25	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500196 (NR521)	7/7	六	14:00-17:00	保荣路体育馆	15+	免费	25	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500197 (NR522)	15/7	日	10:00-13:00	保荣路体育馆	15+	免费	25	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500198 (NT523)	8/7	日	10:00-13:00	天平体育馆	15+	免费	20	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500200 (NT524)	15/7	日	15:00-18:00	天平体育馆	15+	免费	20	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500201 (NW525)	14/7	六	14:00-17:00	和兴体育馆 (1楼健身室)	15+	免费	25	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
身心伸展训练班										
40500193 (NH519)	17/7-21/8	二	21:00-23:00	联和墟体育馆	15+	85	24	15/6		
羽毛球训练班										
40500171 (505)	5/7-6/9	四	9:00-11:00	龙琛路体育馆	14+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500172 (NL506)	7/7-8/9	六	14:00-16:00	龙琛路体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500173 (NL507)	9/7-15/8 (16/7,6/8)除外	一,三	9:00-11:00	龙琛路体育馆	7-14	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500174 (NL508)	9/7-15/8 (16/7,6/8)除外	一,三	11:00-13:00	龙琛路体育馆	7-14	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500175 (NR509)	4/7-5/9	三	20:00-22:00	保荣路体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500176 (NR510)	6/7-7/9	五	14:00-16:00	保荣路体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500177 (NW511)	4/7-5/9	三	9:00-11:00	和兴体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500179 (NW512)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	和兴体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500180 (NW513)	9/7-10/9	一	13:00-15:00	和兴体育馆	7+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500182 (NW514)	10/7-11/9	二	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	118	24	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
单线滚轴溜冰训练班										
40499726 (NX571)	7/7-8/9	六	9:00-11:00	粉岭游乐场	10+	55	20	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40499728 (NX570)	10/7-11/9	二	19:00-21:00	粉岭游乐场	10+	55	20	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
北区壁球比赛 2017(女/青少年/WD)										
40501621 (NW600)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	12-14	20	12	1/6		
北区壁球比赛 2017(女子/先进/WA)										
40501616 (NW597)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	35+	20	8	1/6		

北区壁球比赛 2018 (女/青少年/WC)										
40501619 (NW599)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	15-18	20	8	1/6		
北区壁球比赛 2018 (女/青少年/WE)										
40501623 (NW601)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	7-11	20	12	1/6		
北区壁球比赛 2018 (女子/成人/WB)										
40501618 (NW598)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	19-34	20	8	1/6		
北区壁球比赛 2018(男/青少年/MC)										
40501611 (NW594)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	15-18	20	8	1/6		
北区壁球比赛 2018(男/青少年/MD)										
40501613 (NW595)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	12-14	20	16	1/6		
北区壁球比赛 2018(男/青少年/ME)										
40501614 (NW596)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	7-11	20	16	1/6		
北区壁球比赛 2018(男子/先进/MA)										
40501609 (NW592)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	35+	20	8	1/6		
北区壁球比赛 2018(男子/成人/MB)										
40501610 (NW593)	8/7-15/7	日	9:00-18:00	和兴体育馆	19-34	20	8	1/6		
壁球训练班										
40500259 (NL589)	3/7-21/8	二	19:00-21:00	龙琛路体育馆	7-17	160	8	5/6		
40500260 (NL590)	6/7-24/8	五	20:00-22:00	龙琛路体育馆	18+	160	8	5/6		
乒乓球训练班										
40500268 (NL602)	11/7-13/8	一,三	13:00-15:00	龙琛路体育馆	6+	86	24	7/6		
40500269 (NL603)	11/7-13/8	一,三	15:00-17:00	龙琛路体育馆	6+	86	24	7/6		
40500270 (NH604)	14/7-15/9	六	16:00-18:00	联和墟体育馆	14+	86	24	7/6		
40500272 (NW605)	7/7-8/9	六	16:00-18:00	和兴体育馆	6+	86	24	7/6		
40500273 (NW606)	10/7-11/9	二	18:00-20:00	和兴体育馆	6+	86	24	7/6		
40500274 (NH607)	14/7-15/9	六	10:00-12:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	7/6		
40500276 (NH608)	19/7-21/8	二,四	10:00-12:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	7/6		
40500277 (NH609)	19/7-20/8	一,四	19:00-21:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	7/6		
40500278 (NH610)	20/7-22/8	三,五	9:00-11:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	7/6		
40500279 (NH611)	28/7-28/8	二,六	20:00-22:00	联和墟体育馆	6-13	86	24	7/6		
40500280 (NT612)	4/7-5/9	三	16:00-18:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	7/6		
40500282 (NT613)	4/7-5/9	三	18:00-20:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	7/6		
40500283 (NT614)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	9:00-11:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	7/6		
40500284 (NT615)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	15:00-17:00	天平体育馆(无空调)	6+	86	24	7/6		
室内网球训练班										
40500286 (NW618)	4/7-5/9	三	20:00-22:00	和兴体育馆	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500287 (NW619)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	17:00-19:00	和兴体育馆	8-13	170	6	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500288 (NW620)	8/7-16/9 (5/8)除外	日	19:00-21:00	和兴体育馆	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40500289 (NW621)	10/7-11/9	二	9:00-11:00	和兴体育馆	14+	170	6	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
网球训练班										
40499737 (NG616)	13/7-14/9	五	20:00-22:00	北区运动场	14+	170	18	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40499761 (NG617)	23/7-8/10 (24/9,1/10)除外	一	20:00-22:00	北区运动场	14+	170	18	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
青少年网球训练班										
40499732 (NG622)	16/7-15/8	一,三	9:00-11:00	北区运动场	8-18	170	18	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
40499734 (NG623)	24/7-23/8	二,四	9:00-11:00	北区运动场	8-18	170	18	21/5-28/5 (4/6) {25/6}		
女子篮球训练班										
40500188 (NL517)	7/7-8/9	六	11:00-13:00	龙琛路体育馆	10+	75	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
男子篮球训练班										
40500189 (NL518)	7/7-8/9	六	9:00-11:00	龙琛路体育馆	10+	75	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
足球同乐日										
40499720 (NX565)	12/7	四	16:00-18:00	百和路游乐场	6-11	免费	30	12/7		即场报名
40499721 (NX566)	19/7	四	16:00-18:00	百和路游乐场	6-11	免费	30	19/7		即场报名
40499722 (NX567)	26/7	四	16:00-18:00	百和路游乐场	6-11	免费	30	26/7		即场报名
女子排球训练班										
40500291 (NL625)	12/7-14/8	二,四	13:00-15:00	龙琛路体育馆	10+	70	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		
男子排球训练班										
40500292 (NL626)	12/7-14/8	二,四	15:00-17:00	龙琛路体育馆	10+	70	30	21/5-28/5 (4/6) {26/6}		

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄名额	报名/投票日期 (抽签日期) (公开后补日期)	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	------	-------------------------------	------

专为残疾人士举办的活动的报名方法

残疾人士可于主办分区康乐事务办事处或全港其他分区办事处，报名参加专为残疾人士而设的活动。每名参加者可带同一名同行照料者出席，报名费用全免。有关同行照料者的安排如下：

训练计划：同行照料者可于训练当日陪同已报名的残疾人士出席。教练会于每次课堂前派发「同行照料者证」，以资识别。

其他活动：同行照料者须与残疾人士一同报名参加同乐活动，以便安排旅游车及营舍名额；报名后获发「许可证」，并须于出席活动时出示该证。

智障人士羽毛球训练班								
40499314 (NX541)	20/7-24/8	五	11:00-12:00	和兴体育馆	6+	2	1/6	
残疾人士康乐畅游(智障人士)								
40500081 (NX540)	22/7	日	9:00-17:00	山顶	6+	10	1/6	
智障及自闭人士宿营								
40499311 (NX550)	28/7-29/7	六,日	14:00-14:00	麦理浩夫人渡假村	8+	12	1/6	
体趣嘉年华(智障人士)								
40499315 (NX536)	13/7	五	9:00-12:00	龙琛路体育馆	6-19	46	1/6	
体趣嘉年华(智障人士)								
40499292 (NX539)	10/7	二	10:00-12:00	保荣路体育馆	6-15	40	1/6	
40499316 (NX538)	10/7	二	10:00-12:00	保荣路体育馆	6-15	40	1/6	
40500086 (NX537)	10/7	二	10:00-12:00	保荣路体育馆	6-15	40	1/6	

长者活动编号 (班号) (供60岁或以上人士参加，费用全免)	日期	星期	时间	地点	名 额	报 名/投 票 日期 (抽 签 日 期) (公 开 后 补 日 期)	报 名 方式
-----------------------------------	----	----	----	----	-----	--	--------

第一阶段长者游泳训练班

40490120 (NF245)	12/7-27/7	一,三,四,五	7:00-8:00	粉岭游泳池 (训练池)	16	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
------------------	-----------	---------	-----------	-------------	----	---------------------------	---

第二阶段长者游泳训练班

40490121 (NF246)	12/7-27/7	一,三,四,五	7:00-8:00	粉岭游泳池 (副池)	20	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490123 (NF247)	12/7-27/7	一,三,四,五	8:00-9:00	粉岭游泳池 (训练池)	20	21/5-29/5 (5/6) {26/6}	
40490219 (NF299)	28/7-28/8	二,六	7:00-8:00	粉岭游泳池 (副池)	20	6/6-13/6 (21/6) {12/7}	

长者器械健体训练班

@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。
 不合格期指由上次获取录参加的器械健体训练班完成月份起计，直至下年同一月份的最后一天。例如:如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月，其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。
 以先到先得方式报名的训练班：报名首日只接受新申请者报名，余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名
 以抽籤方式报名的训练班：新申请者将获优先取录，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。

40500218 (NW551)	7/7-2/8	二,四,六	8:00-9:00	和兴体育馆	20	@21/5-28/5 (4/6) {26/6}	
------------------	---------	-------	-----------	-------	----	----------------------------	---

长者社交舞训练班

40500223 (NL556)	9/7-10/9	一	13:00-15:00	龙琛路体育馆	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}	
40500224 (NL557)	24/7-9/10 (25/9,2/10)除外	二	11:00-13:00	龙琛路体育馆	30	21/5-28/5 (4/6) {25/6}	

活力长者计划-乒乓球同乐

40500221 (NH554)	5/7-31/7	二,四	8:00-10:00	联和墟体育馆	20	5/7-31/7	即场报名
40500222 (NR555)	4/7-25/7	三	9:00-11:00	保荣路体育馆	20	4/7-25/7	即场报名

活力长者计划-门球自我锻鍊同乐

40500219 (NW552)	3/7-31/7	二	13:00-15:00	和兴体育馆	15	3/7-31/7	即场报名
40500220 (NW553)	5/7-26/7	四	13:00-15:00	和兴体育馆	15	5/7-26/7	即场报名