

**康乐及文化事务署  
社区康乐活动  
2018年12月份康乐体育活动一览表**

**中西区**

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开后补日期)	报名方式
<b>第一阶段 - 成人捷泳训练班</b>									
40515334 (CW1306)	7/12-31/12 (26/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
<b>第二阶段 - 成人胸泳训练班</b>									
40515335 (CW1307)	7/12-31/12 (26/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	20	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
<b>健体舞训练班</b>									
40514325 (CW1182)	14/12-14/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	30	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
40514326 (CW1183)	14/12-14/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	30	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
40514327 (CW1184)	20/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	8:00-9:00	上环体育馆	14+	65	30	19/11	✉ i
40514328 (CW1185)	20/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	19/11	✉ i
40514329 (CW1186)	20/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	30	19/11	✉ i
40514330 (CW1187)	28/12-28/1 (7/1,21/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	14+	65	30	29/11	✉ i
40514331 (CW1188)	28/12-28/1 (7/1,21/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	29/11	✉ i
40514372 (CW1228)	10/12-7/1 (26/12)除外	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	30	1/11	✉ i
40514373 (CW1229)	10/12-7/1 (26/12)除外	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	30	1/11	✉ i
<b>八段锦训练班</b>									
40514332 (CW1189)	14/12-8/3 (8/2)除外	五	17:00-18:00	上环体育馆	8+	80	30	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
40514333 (CW1190)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	30	21/11	✉ i
40514334 (CW1191)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	30	21/11	✉ i
40514361 (CW1217)	19/12-30/1 (26/12)除外	三,五	13:00-14:00	石塘咀体育馆	8+	80	30	26/11	✉ i
40514377 (CW1233)	14/12-25/1 (26/12)除外	三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	8+	80	30	12/11	✉ i
<b>儿童舞训练班</b>									
40514378 (CW1234)	15/12-23/2 (9/2)除外	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	4-11	60	20	14/11	✉ i
<b>跳舞强身-圣诞社交舞之夜</b>									
40513421 (CW1170)	15/12	六	19:00-22:30	香港公园体育馆	不限	20	350	12/11	✉ i
<b>器械健体训练班</b>									
① 从未参加过器械健体训练班或已届满不合资格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。 不合资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，其不合资格期将由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：报名首天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。									
40514337 (CW1193)	5/12-9/1 (17/12,24/12,26/12,7/1)除外	一,三,五	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@7/11	✉ i
40514338 (CW1194)	5/12-9/1 (17/12,24/12,26/12,7/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	上环体育馆	15+	75	30	@7/11	✉ i
40514339 (CW1195)	19/12-18/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	30	@21/11	✉ i
40514340 (CW1196)	19/12-18/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	30	@21/11	✉ i
40514341 (CW1197)	20/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@15/11	✉ i
40514342 (CW1198)	21/12-21/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	30	@12/11	✉ i
40514343 (CW1199)	21/12-21/1 (24/12,26/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	30	@12/11	✉ i
40514353 (CW1209)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	18:00-19:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@22/11	✉ i
40514354 (CW1210)	18/12-31/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-20:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@22/11	✉ i
40514355 (CW1211)	28/12-11/2 (4/2,8/2)除外	一,五	19:00-20:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@26/11	✉ i
40514356 (CW1212)	28/12-11/2 (4/2,8/2)除外	一,五	20:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@26/11	✉ i
40514363 (CW1219)	5/12-9/1 (10/12,24/12,26/12,31/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@5/11	✉ i
40514364 (CW1220)	5/12-9/1 (10/12,24/12,26/12,31/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@5/11	✉ i
<b>水中健体训练班</b>									
40515337 (CW1309)	13/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	14+	80	30	23/10-29/10 (6/11) {28/11}	✉
<b>简易太极同乐日</b>									
40514370 (CW1226)	14/12	五	14:00-15:00	石塘咀体育馆	6+	免费	30	7/11	✉ i
40514371 (CW1227)	14/12	五	15:00-16:00	石塘咀体育馆	6+	免费	30	7/11	✉ i
40514379 (CW1235)	5/12	三	15:00-16:00	士美非路体育馆	6+	免费	30	5/11	✉ i
<b>太极训练班</b>									
40514394 (CW1249)	13/12-13/4 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	遮打花园	6+	60	40	14/11	✉ i
40514395 (CW1250)	13/12-13/4 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四,六	8:00-9:00	遮打花园	6+	60	40	14/11	✉ i

40514396 (CW1251)	6/12-6/4 (25/12,1/1,5,7,9/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	60	80	9/11	
40514397 (CW1252)	6/12-6/4 (25/12,1/1,5,7,9/2)除外	二,四,六	8:00-9:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	60	80	9/11	
40514399 (CW1253)	6/12-6/4 (25/12,1/1,5,7,9/2)除外	二,四,六	7:00-8:00	坚弥地城游乐场篮球场	6+	60	80	5/11	
简易太极班									
40514348 (CW1204)	12/12-13/3 (26/12,6/2)除外	三	15:00-16:00	上环体育馆	6+	54	30	15/11	
40514349 (CW1205)	12/12-13/3 (26/12,6/2)除外	三	16:00-17:00	上环体育馆	6+	54	30	15/11	
瑜伽训练班									
40514317 (CW1173)	5/12-20/2 (26/12,6/2)除外	三	8:00-10:00	香港公园体育馆	15+	85	30	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514350 (CW1206)	17/12-21/1 (24/12)除外	一,五	20:00-22:00	上环体育馆	15+	85	30	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
正确使用健身室设施简介会									
40514336 (CW1192)	11/12	二	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室报到)	15+	免费	25	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514352 (CW1208)	12/12	三	18:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	免费	25	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514362 (CW1218)	10/12	一	19:00-22:00	石塘咀体育馆	15+	免费	25	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
压力处理与松弛技巧训练班									
40514392 (CW1247)	15/12-23/3 (9/2)除外	六	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	80	30	15/11	
40514393 (CW1248)	15/12-23/3 (9/2)除外	六	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	80	30	15/11	
健步行简介会									
40514322 (CW1178)	8/12	六	9:00-11:00	香港公园 (集合地点：奥林匹克广场)	6+	免费	40	8/11	
小射手圣诞训练班									
40514390 (CW1245)	20/12-2/1 (25,26,27/12,1/1)除外	一,二,三, 四,五,六,日	12:00-14:00	士美非路体育馆	6-11	70	12	19/11	
40514391 (CW1246)	20/12-2/1 (25,26,27/12,1/1)除外	一,二,三, 四,五,六,日	14:00-16:00	士美非路体育馆	6-11	70	12	19/11	
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40514367 (CW1223)	9/12	日	12:00-13:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	13/11	
40514368 (CW1224)	9/12	日	13:00-14:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	13/11	
40514369 (CW1225)	9/12	日	14:00-15:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	13/11	
羽毛球训练班									
40514318 (CW1174)	6/12-17/1 (25/12,27/12,1/1)除外	二,四	9:00-11:00	香港公园体育馆	7+	118	24	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514360 (CW1216)	9/12-17/2 (30/12)除外	日	10:00-12:00	石塘咀体育馆	7+	118	24	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514376 (CW1232)	21/12-25/1 (26/12)除外	三,五	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	118	24	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
室内短垫滚球同乐日									
40514385 (CW1241)	3/12-31/12 (26/12)除外	-,三,五	10:30-11:30	士美非路体育馆	8+	免费	28	3/12-31/12	即场报名
壁球训练班									
40514319 (CW1175)	10/12-14/1 (24/12,27/12,31/12)除外	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	12	13/11	
40514347 (CW1203)	13/12-15/1 (25/12,1/1)除外	二,四	19:00-21:00	上环体育馆	7+	160	12	16/11	
40514359 (CW1215)	3/12-2/1 (24/12,26/12)除外	一,三	19:00-21:00	中山纪念公园体育馆	7+	160	12	1/11	
乒乓球同乐日									
40514387 (CW1242)	5/12-28/12 (26/12)除外	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	28	5/12-28/12	即场报名
乒乓球训练班									
40514320 (CW1176)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	二,四	7:00-9:00	香港公园体育馆	6+	86	18	16/11	
网球训练班									
40514415 (CW1268)	14/12-21/1 (24/12,31/12)除外	一,五	9:00-11:00	香港仔网球及壁球中心	8+	170	18	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
40514416 (CW1269)	19/12-23/1 (26/12)除外	三,五	20:00-22:00	香港网球中心	8+	170	18	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
美式桌球训练班(第一阶段)									
40514374 (CW1230)	6/12-27/12	四	18:30-20:30	士美非路体育馆	8+	120	6	7/11	
40514375 (CW1231)	6/12-27/12	四	20:30-22:30	士美非路体育馆	8+	120	6	7/11	
门球同乐日									
40514346 (CW1202)	6/12-27/12	四	8:00-10:00	上环体育馆	8+	免费	20	6/12-27/12	即场报名
普及健体运动-行山乐									
40514420 (CW1272)	2/12	日	9:00-16:00	C3 渔翁田下赏刻石	6+	40	48	23/10-29/10 {6/11} {28/11}	
公园乐缤纷									
40514413 (CW1266)	9/12	日	14:30-17:30	中西区海滨长廊(中环段)	不限	免费	250	9/12	即场报名
普及体育嘉年华									
40514414 (CW1267)	16/12	日	14:00-17:00	卑路乍湾公园	不限	免费	600	16/12	即场报名
香港公园清晨观鸟汇聚									
40514323 (CW1179)	5/12-26/12	三	8:00-10:00	香港公园(人工湖-餐厅旁白桥集合)	不限	免费	30	5/12-26/12	即场报名

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/投表日期 (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。

#### 长期病患者身心伸展训练计划

40514988 (CW1303)	14/12-4/1	五	11:00-13:00	上环体育馆	14+ 4	25/10	✉
<b>长期病患者美式桌球训练计划</b>							
40515250 (CW1304)	1/12-22/12	六	10:00-12:00	士美非路体育馆	14+ 1	25/10	✉

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/投表日期 (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

40515336 (CW1308)	7/12-31/12 (26/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	16	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
-------------------	-------------------------	-------	------------	-----------	----	------------------------------	---

#### 长者徒手健体训练班

40514344 (CW1200)	4/12-24/1 (25/12,1/1)除外 19/12-28/1	二,四	7:00-8:00	上环体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514345 (CW1201)	(24/12,26/12,7/1,21/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514357 (CW1213)	3/12-28/1 (24/12,26/12,2/1)除外	一,三	7:00-8:00	中山纪念公园体育馆	30	2/11	✉ i
40514358 (CW1214)	3/12-28/1 (24/12,26/12,2/1)除外	一,三	8:00-9:00	中山纪念公园体育馆	30	2/11	✉ i
40514365 (CW1221)	6/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,四	7:00-8:00	石塘咀体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514366 (CW1222)	6/12-29/1 (25/12,1/1)除外	二,四	8:00-9:00	石塘咀体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514381 (CW1237)	6/12-21/3 (27/12,7/2)除外	四	14:00-15:00	士美非路体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514382 (CW1238)	6/12-21/3 (27/12,7/2)除外	四	15:00-16:00	士美非路体育馆	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514383 (CW1239)	7/12-9/1 (26/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	士美非路体育馆	50	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
40514384 (CW1240)	7/12-9/1 (26/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	50	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉

#### 长者水中健体训练班

40515338 (CW1310)	13/12-12/2 (25/12,1/1,5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	30	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
-------------------	-------------------------------------	-----	------------	-----------	----	------------------------------	---

#### 长者简易太极同乐日

40514380 (CW1236)	5/12	三	14:00-15:00	士美非路体育馆	30	5/11	✉ i
-------------------	------	---	-------------	---------	----	------	-----

#### 活力长者计划- 室内短垫滚球汇叙

40514388 (CW1243)	3/12-31/12 (26/12)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路体育馆	28	3/12-31/12	即场报名
-------------------	-------------------------	-------	------------	---------	----	------------	------

#### 活力长者计划 - 乒乓球自习

40514321 (CW1177)	5/12-19/12	三	8:00-10:00	香港公园体育馆	18	5/12-19/12	即场报名
-------------------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

#### 活力长者计划- 乒乓球汇叙

40514389 (CW1244)	5/12-28/12 (26/12)除外	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	28	5/12-28/12	即场报名
-------------------	-------------------------	-----	------------	---------	----	------------	------

#### 长者陆上畅游

40514419 (CW1271)	7/12	五	9:00-16:00	新界	90	23/10-29/10 (6/11){28/11}	✉
-------------------	------	---	------------	----	----	------------------------------	---