

**康乐及文化事务署  
社区康乐活动  
2019年1月份康乐体育活动一览表**

**葵青区**

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>长跑训练班</b>									
40485996	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣运动场	16+	130	40	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
<b>健体舞训练班</b>									
40513675	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	长发体育馆	14+	65	20	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513676	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	10:00-11:00	长发体育馆	14+	65	20	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40514834	3/1-14/2 (7/2)除外	一,四	13:00-14:00	林士德体育馆	14+	65	16	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40514835	3/1-14/2 (7/2)除外	一,四	14:00-15:00	林士德体育馆	14+	65	16	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
<b>爵士舞训练班</b>									
40486365 (KWT-1370)	13/1-24/3 (3/2)除外	日	10:00-12:00	北葵涌邓肇坚体育馆	14+	70	16	7/12	
<b>八段锦训练班</b>									
40514837	3/1-19/2 (5/2,7/2)除外	二,四	7:00-8:00	林士德体育馆	8+	80	30	4/12	
<b>儿童舞训练班</b>									
40484743 (KWT-1364)	12/1-16/3	六	14:00-16:00	青衣西南体育馆	4-6	60	20	4/12	
40513407 (KWT1363)	5/1-16/3 (9/2)除外	六	16:00-18:00	大窝口体育馆	4-6	60	20	4/12	
<b>中国舞训练班</b>									
40513443	6/1-10/3	日	15:00-17:00	枫树窝体育馆	14+	45	20	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
<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不满合资格期的申请者，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 以抽签方式报名的训练班：新申请者将获优先录取，余额则按抽签结果由其他申请人填补。									
40513673	18/1-6/3 (6/2,8/2)除外	三,五	8:00-9:00	长发体育馆	15+	75	20	@17/12	
40513674	18/1-6/3 (6/2,8/2)除外	三,五	9:00-10:00	长发体育馆	15+	75	20	@17/12	
40513677	24/1-12/3 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-20:00	长发体育馆	15+	75	20	@17/12	
40513678	24/1-12/3 (5/2,7/2)除外	二,四	20:00-21:00	长发体育馆	15+	75	20	@17/12	
<b>社交舞训练班</b>									
40486459 (KWT-1376)	19/1-30/3 (9/2)除外	六	15:00-17:00	北葵涌邓肇坚体育馆	14+	86	24	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513408 (KWT1373)	6/1-10/3	日	15:00-17:00	大窝口体育馆	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513563	4/1-15/3 (8/2)除外	五	14:00-16:00	青衣体育馆	14+	86	30	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513610 (1372)	5/1-9/3	六	19:00-21:00	荔景体育馆	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513671	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	长发体育馆	14+	86	26	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40514857	13/1-17/3	日	19:00-21:00	林士德体育馆	14+	86	24	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
<b>简易太极班</b>									
40486332 (KWT-1377)	22/1-7/3 (5/2,7/2)除外	二,四	9:00-10:00	北葵涌邓肇坚体育馆	6+	54	30	7/12	
<b>西方土风舞训练班</b>									
40514859	23/1-3/4 (6/2)除外	三	19:00-21:00	林士德体育馆	8+	45	20	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
<b>瑜伽训练班</b>									
40486469 (KWT-1388)	11/1-22/3 (8/2)除外	五	20:00-22:00	北葵涌邓肇坚体育馆	15+	85	18	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513403 (KWT1386)	8/1-19/3 (5/2)除外	二	15:00-17:00	大窝口体育馆	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513564	9/1-20/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣体育馆	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513565	4/1-15/3 (8/2)除外	五	10:00-12:00	青衣体育馆	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513566	4/1-15/3 (8/2)除外	五	19:00-21:00	青衣体育馆	15+	85	30	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513611 (1379)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	19:00-21:00	荔景体育馆	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513612 (1382)	5/1-9/3	六	8:00-10:00	荔景体育馆	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40513670	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	长发体育馆	15+	85	25	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40514848	8/1-19/3 (5/2)除外	二	9:00-11:00	林士德体育馆	15+	85	16	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
40514849	8/1-19/3 (5/2)除外	二	7:00-9:00	林士德体育馆	15+	85	16	21/11-25/11 (6/12) {24/12}	
<b>正确使用健身室设施简介会</b>									
40513441	8/1	二	18:00-21:00	枫树窝体育馆	15+	免费	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513442	8/1	二	19:00-22:00	枫树窝体育馆	15+	免费	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513613 (1389)	6/1	日	15:00-18:00	荔景体育馆	15+	免费	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
40513614 (1390)	6/1	日	16:00-19:00	荔景体育馆	15+	免费	25	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	
<b>身心伸展训练班</b>									

40514851	8/1-2/4 (5/2)除外	二	19:00-20:00	林士德体育馆	15+	85	16	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	✉
40514852	8/1-2/4 (5/2)除外	二	20:00-21:00	林士德体育馆	15+	85	16	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	✉
<b>成人羽毛球训练班</b>									
40514863	7/1-11/3	一	19:00-21:00	林士德体育馆	18+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>羽毛球训练班</b>									
40484686 (KWT-1395)	2/1-13/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	青衣西南体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40486348 (KWT-1401)	16/1-27/3 (6/2)除外	三	19:00-21:00	北葵涌邓肇坚体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513555	8/1-19/3 (5/2)除外	二	19:00-21:00	青衣体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513615 (1399)	9/1-13/2 (6/2)除外	三,五	9:00-11:00	荔景体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513616 (1396)	3/1-14/3 (7/2)除外	四	19:00-21:00	荔景体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513672	8/1-14/2 (5/2,7/2)除外	二,四	19:00-21:00	长发体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40514847	5/1-9/3	六	10:00-12:00	林士德体育馆	7+	118	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>BMX(小轮车)同乐日</b>									
40487799 (KWT1422)	20/1	日	14:30-17:30	香港赛马会国际小轮车场	8+	免费	50	17/12	✉ i
<b>小轮车训练班</b>									
40485986	12/1-19/1	六	14:30-17:30	香港赛马会国际小轮车场	8+	200	20	3/12	✉ i
<b>室内气手枪射击同乐日</b>									
40485997	19/1	六	14:00-15:00	香港ISSF气枪射击中心	10+	免费	50	20/12	✉ i
40485998	19/1	六	15:00-16:00	香港ISSF气枪射击中心	10+	免费	50	20/12	✉ i
<b>壁球训练班</b>									
40486463 (KWT-1411)	21/1-20/2 (4/2,6/2)除外	一,三	19:00-21:00	北葵涌邓肇坚体育馆	7+	160	8	28/12	✉ i
40513404 (KWT1409)	2/1-25/1	三,五	19:00-21:00	大窝口体育馆	7+	160	8	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513617 (1410)	7/1-30/1	一,三	19:00-21:00	荔景体育馆	7+	160	8	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513679	25/1-27/2 (6/2,8/2)除外	三,五	19:00-21:00	长发体育馆	7+	160	12	28/12	✉ i
<b>乒乓球训练班</b>									
40486467 (KWT-1416)	7/1-18/3 (4/2)除外	一	19:00-21:00	北葵涌邓肇坚体育馆	6+	86	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513409 (KWT1414)	6/1-10/3	日	10:00-12:00	大窝口体育馆	6+	86	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513440	12/1-16/3	六	16:00-18:00	枫树窝体育馆(无空调)	6+	86	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513618 (1415)	7/1-18/3 (4/2)除外	一	19:00-21:00	荔景体育馆	6+	86	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40513667	4/1-13/2 (6/2,8/2)除外	三,五	19:00-21:00	长发体育馆	6+	86	24	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>室内网球训练班</b>									
40486430 (KWT-1408)	30/1-8/3 (6/2,8/2)除外	三,五	17:00-19:00	北葵涌邓肇坚体育馆	8+	170	6	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>网球训练班</b>									
40488384	7/1-11/2	一,四	9:00-11:00	葵盛游乐场	8+	170	18	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40514305 (1419)	11/1-20/2 (6/2,8/2)除外	三,五	9:00-11:00	青衣公园	8+	170	18	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>高尔夫球同乐日</b>									
40487797 (KWT1424)	13/1	日	15:30-17:30	和宜合道高尔夫球练习场	8+	免费	30	17/12	✉ i
40487798 (KWT1425)	20/1	日	15:30-17:30	和宜合道高尔夫球练习场	8+	免费	30	17/12	✉ i
<b>高尔夫球短距离球训练班</b>									
40487795 (KWT1404)	15/1-29/1	二	18:00-20:00	和宜合道高尔夫球练习场	8+	160	6	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>高尔夫球训练班(第一阶段)</b>									
40487793 (KWT1405)	13/1-27/1	日	18:00-20:00	和宜合道高尔夫球练习场	8+	160	6	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
40487796 (KWT1406)	15/1-29/1	二	20:00-22:00	和宜合道高尔夫球练习场	8+	160	6	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>高尔夫球训练班(第二阶段)</b>									
40487794 (KWT1407)	13/1-27/1	日	20:00-22:00	和宜合道高尔夫球练习场	8+	160	6	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>围棋训练班(第二阶段)</b>									
40514855	12/1-16/2	六	13:30-15:30	林士德体育馆	11+	40	20	19/11-23/11 (3/12) {19/12}	✉
<b>板球同乐日</b>									
40488336	19/1	六	13:30-16:30	和宜合道运动场	6+	免费	10	20/12	✉ i
<b>葵青区门球比赛 2018</b>									
40487829	19/1	六	9:00-14:00	青衣运动场	8+	100	12	15/11-22/11 (29/11) {18/12}	✉
<b>普及健体运动-行山乐</b>									
40497983 (KWT1426)	27/1	日	9:00-17:00	B8路线 叁坳连走风光好	6+	40	48	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	✉
<b>运动攀登同乐日</b>									
40484777 (KWT-1427)	12/1	六	13:00-14:30	青衣西南体育馆	12+	免费	24	20/12	✉ i
40484778 (KWT-1428)	12/1	六	14:30-16:00	青衣西南体育馆	12+	免费	24	20/12	✉ i
40517769 (KWT-1475)	12/1	六	16:00-17:30	青衣西南体育馆	12+	免费	24	20/12	✉ i
<b>园艺讲座-水仙球切割</b>									
40514853	12/1	六	13:00-15:00	林士德体育馆	不限	30	30	22/11-26/11 (10/12) {28/12}	✉

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。

#### 精神病康复者乒乓球训练计划

40497957 (KWT1467)	4/1-25/1	五	14:00-16:00	林士德体育馆	7+ 2	3/12	■
--------------------	----------	---	-------------	--------	------	------	---

#### 残疾人士旅行

40513793 (KWT1470)	26/1	六	9:00-17:00	维多利亚公园	不限 10	3/12	■
--------------------	------	---	------------	--------	-------	------	---

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
------------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

#### 长者器械健体训练班

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：新申请者将获优先录取，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。

40513410 (KWT1429)	2/1-27/3 (6/2)除外	三	13:00-14:00	大窝口体育馆	20	@22/11-26/11 (10/12){28/12}	■
40513411 (KWT1430)	2/1-27/3 (6/2)除外	三	14:00-15:00	大窝口体育馆	20	@22/11-26/11 (10/12){28/12}	■

#### 活力长者计划-乒乓球自习

40486415 (KWT-1462)	3/1-31/1	四	13:30-14:30	北葵涌邓肇坚体育馆	36	13/12	■ i
40486416 (KWT-1463)	3/1-31/1	四	14:30-15:30	北葵涌邓肇坚体育馆	36	13/12	■ i
40513438	2/1-30/1	三	9:00-10:00	枫树窝体育馆(无空调)	24	13/12	■ i
40513439	2/1-30/1	三	10:00-11:00	枫树窝体育馆(无空调)	24	13/12	■ i
40513622 (1458)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	荔景体育馆	24	13/12	■ i
40513623 (1459)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	荔景体育馆	24	13/12	■ i
40513668	7/1-28/1	一	13:00-14:00	长发体育馆	36	13/12	■ i
40513669	7/1-28/1	一	14:00-15:00	长发体育馆	36	13/12	■ i
40514840	4/1-25/1	五	8:00-9:00	林士德体育馆	24	13/12	■ i
40514842	4/1-25/1	五	9:00-10:00	林士德体育馆	24	13/12	■ i
40513561	7/1-28/1	一	7:00-8:00	青衣体育馆	24	13/12	■ i
40513562	7/1-28/1	一	8:00-9:00	青衣体育馆	24	13/12	■ i

#### 活力长者计划-健体同乐

40513405 (KWT1442)	3/1-31/1	四	9:00-10:00	大窝口体育馆	25	22/11-26/11 (10/12){28/12}	■
40513406 (KWT1443)	3/1-31/1	四	10:00-11:00	大窝口体育馆	25	22/11-26/11 (10/12){28/12}	■
40513619 (1441)	3/1-31/1	四	8:00-9:00	荔景体育馆	25	12/12	■ i
40513620 (1444)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	荔景体育馆	25	12/12	■ i
40486450 (KWT-1439)	2/1-30/1	三	9:00-10:00	北葵涌邓肇坚体育馆	18	12/12	■ i
40486451 (KWT-1440)	2/1-30/1	三	10:00-11:00	北葵涌邓肇坚体育馆	18	12/12	■ i
40513559	7/1-28/1	一	8:00-9:00	青衣体育馆	20	12/12	■ i
40513560	7/1-28/1	一	9:00-10:00	青衣体育馆	20	12/12	■ i

#### 活力长者计划-器械健体同乐

40513621 (1447)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	荔景体育馆	20	5/12	■ i
-----------------	----------	---	-----------	-------	----	------	-----

#### 活力长者计划-羽毛球自习

40484762 (KWT-1435)	8/1-29/1	二	7:00-8:00	青衣西南体育馆	20	14/12	■ i
40484763 (KWT-1436)	8/1-29/1	二	8:00-9:00	青衣西南体育馆	20	14/12	■ i
40513665	3/1-31/1	四	13:00-14:00	长发体育馆	24	14/12	■ i
40513666	3/1-31/1	四	14:00-15:00	长发体育馆	24	14/12	■ i
40513557	9/1-30/1	三	7:00-8:00	青衣体育馆	20	14/12	■ i
40513558	9/1-30/1	三	8:00-9:00	青衣体育馆	20	14/12	■ i

#### 活力长者计划-门球自习

40513412 (KWT1450)	7/1-28/1	一	7:00-8:00	大窝口体育馆	20	11/12	■ i
40513413 (KWT1451)	7/1-28/1	一	8:00-9:00	大窝口体育馆	20	11/12	■ i
40514831	2/1-30/1	三	7:00-8:00	林士德体育馆	20	11/12	■ i
40514832	2/1-30/1	三	8:00-9:00	林士德体育馆	20	11/12	■ i