

**康乐及文化事务署  
社区康乐活动  
2019年4月份康乐体育活动一览表**

离岛区										
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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>									
40523620 (IS917)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	8:00-10:00	东涌北公园	16+	130	40	14/3	■ i
<b>健体舞训练班</b>									
40523569 (IS249)	7/4-30/6 (21/4)除外	日	9:00-10:00	梅窝体育馆	14+	65	20	7/3	■ i
40523644 (IS1401)	2/4-9/5	二,四	19:00-20:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	4/3	■ i
40523646 (IS1402)	2/4-9/5	二,四	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	4/3	■ i
40523657 (IS1410)	11/4-21/5	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523659 (IS1411)	11/4-21/5	二,四	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
<b>康体汇敍 - 八段锦</b>									
40523640 (IS1023)	11/4-30/5	四	19:50-21:20	海傍街体育馆	8+	免费	50	11/4-30/5	即场报名
<b>儿童舞训练班</b>									
40523580 (IS257)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	14:00-16:00	梅窝体育馆	4-11	60	20	6/3	■ i
40523671 (IS1416)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	14:00-16:00	东涌文东路体育馆	4-11	60	20	13/3	■ i
<b>中国舞同乐日</b>									
40524409 (IS1025)	14/4	日	13:00-15:00	长洲体育馆	12+	免费	30	14/3	■ i
<b>器械健体训练班</b>									
@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。									
40523570 (IS250)	15/4-30/5 (22/4,13/5)除外	一,四	21:00-22:00	坪洲体育馆	15+	75	20	@15/3	■ i
40523577 (IS255)	17/4-12/6 (22/4,1/5,13/5,27/5,10/6)除外	一,三	10:30-11:30	梅窝体育馆	15+	75	20	@18/3	■ i
40523624 (IS1013)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	19:00-20:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/3	■ i
40523625 (IS1014)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	20:00-21:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/3	■ i
40523627 (IS1015)	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	21:00-22:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/3	■ i
<b>爵士舞训练班</b>									
40523571 (IS251)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	10:00-12:00	梅窝体育馆	12+	70	30	7/3	■ i
40523587 (IS263)	2/4-4/6	二	15:20-17:20	坪洲体育馆	12+	70	30	4/3	■ i
<b>社交舞同乐日</b>									
40523638 (IS1022)	14/4	日	19:45-22:15	海傍街体育馆	14+	免费	50	14/3	■ i
<b>社交舞训练班</b>									
40523515 (IS005)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	16:00-18:00	愉景湾社区会堂	14+	86	30	14/3	■ i
40523584 (IS260)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	19:00-21:00	梅窝体育馆	14+	86	30	6/3	■ i
40523594 (IS268)	2/4-4/6	二	19:45-21:45	坪洲体育馆	14+	86	30	4/3	■ i
40523635 (IS1021)	26/4-31/5 (1/5)除外	三,五	15:30-17:30	海傍街体育馆	14+	86	20	26/3	■ i
<b>康体汇敍 - 太极</b>									
40523605 (IS861)	17/4-3/7 (1/5)除外	三	20:00-21:30	东涌逸东邨排球场	6+	免费	120	17/4-3/7	即场报名
40523607 (IS862)	27/4-6/7	六	20:00-21:30	大澳路游乐场2号场	6+	免费	120	27/4-6/7	即场报名
40523612 (IS913)	4/4-13/6	四	19:00-20:30	东涌逸东邨排球场	6+	免费	90	4/4-13/6	即场报名
40523614 (IS914)	8/4-8/7 (22/4,13/5,1/7)除外	一	9:00-10:30	文东路公园篮球场	6+	免费	120	8/4-8/7	即场报名
40523615 (IS915)	9/4-18/6	二	20:00-21:30	达东路花园	6+	免费	120	9/4-18/6	即场报名
<b>西方土风舞训练班</b>									
40523513 (IS004)	14/4-23/6 (21/4)除外	日	14:00-16:00	愉景湾社区会堂	8+	45	30	14/3	■ i
40523673 (IS1417)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	16:00-18:00	东涌文东路体育馆	8+	45	30	14/3	■ i
<b>瑜伽训练班</b>									
40523675 (IS1418)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	14:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	85	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
<b>正确使用健身室设施简介会</b>									
40523521 (IS241)	13/4	六	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523523 (IS242)	20/4	日	14:00-17:00	梅窝体育馆	15+	免费	25	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523622 (IS1011)	14/4	日	9:00-12:00	长洲体育馆	15+	免费	25	14/3	■ i
40523653 (IS1407)	6/4	六	19:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523678 (IS1419)	18/4	四	19:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉

压力处理及松弛技巧训练班									
40523578 (IS256)	7/4-14/7 (21/4)除外	日	12:00-13:00	梅窝体育馆	14+	80	30	7/3	■ i
身心伸展训练班									
40523592 (IS266)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	19:10-20:10	坪洲体育馆	15+	85	24	7/3	■ i
40523593 (IS267)	3/4-12/6 (1/5)除外	三	20:10-21:10	坪洲体育馆	15+	85	24	7/3	■ i
羽毛球训练班									
40523585 (IS261)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	14:00-16:00	梅窝体育馆	7+	118	24	7/3	■ i
40523586 (IS262)	7/4-16/6 (21/4)除外	日	16:00-18:00	梅窝体育馆	7+	118	24	7/3	■ i
40523656 (IS1409)	8/4-16/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	7+	118	24	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
乒乓球训练班									
40523582 (IS258)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	16:15-18:15	梅窝体育馆	6+	86	24	13/3	■ i
网球训练班									
40523600 (IS763)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	9:00-11:00	长洲公园网球场	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523601 (IS764)	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	11:00-13:00	长洲公园网球场	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523602 (IS765)	16/4-18/6	二	20:00-22:00	长洲公园网球场	8+	170	18	15/3	■ i
40523603 (IS766)	6/4-15/6 (20/4)除外	六	19:00-20:00	长洲公园网球场	8+	170	18	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
40523617 (IS916)	13/4-22/6 (20/4)除外	六	9:00-11:00	东涌富东邨网球场	8+	170	12	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉
第二阶段围棋训练班									
40523685 (IS1421)	28/4-9/6 (12/5)除外	日	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	6+	40	20	28/3	■ i
篮球训练班									
40523681 (IS1420)	23/4-25/6	二	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	10+	75	30	22/3	■ i
园艺讲座									
40523621 (IS918)	25/4	四	10:00-12:00	东涌北公园 (活动室)	6+	30	24	25/3	■ i
报名/报表日期 (抽签日期) (公开后补日期)									
报名方式									
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 报名期 (抽签日期) (公开后补日期)									
长者健体训练班									
40523564 (IS245)	25/4-8/6	四,六	8:00-9:00	坪洲体育馆	30	25/3	■ i		
40523565 (IS246)	25/4-8/6	四,六	9:00-10:00	坪洲体育馆	30	25/3	■ i		
40523575 (IS253)	1/4-3/6 (8/4,22/4,1/5,13/5,27/5) 除外	一,三	8:30-9:30	梅窝体育馆	30	1/3	■ i		
40523576 (IS254)	1/4-3/6 (8/4,22/4,1/5,13/5,27/5) 除外	一,三	9:30-10:30	梅窝体育馆	30	1/3	■ i		
40523629 (IS1016)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	8:00-9:00	长洲体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
40523630 (IS1017)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	9:00-10:00	长洲体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
40523631 (IS1018)	12/4-31/5 (19/4)除外	二,五	10:00-11:00	长洲体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
40523664 (IS1413)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
40523667 (IS1414)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
40523668 (IS1415)	12/4-5/6 (19/4,1/5)除外	三,五	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	30	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
长者康体汇敍 - 太极									
40523588 (IS264)	4/4-25/4	四	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	4/4-25/4	即场报名		
40523589 (IS265)	6/4-27/4 (20/4)除外	六	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	6/4-27/4	即场报名		
40523642 (IS1024)	27/4-15/6	六	8:15-9:15	海傍街体育馆	20	27/4-15/6	即场报名		
长者室内短垫滚球训练班									
40523648 (IS1404)	2/4-21/5	二	13:30-15:30	东涌文东路体育馆	16	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
活力长者计划 - 乒乓球同乐									
40523650 (IS1405)	3/4-24/4	三	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	24	4/3	■ i		
40523652 (IS1406)	3/4-24/4	三	11:00-12:00	东涌文东路体育馆	24	4/3	■ i		
长者康体汇敍 - 门球									
40523623 (IS1012)	9/4-7/5	二	9:00-11:00	长洲体育馆	50	9/4-7/5	即场报名		
长者室内门球训练班									
40523647 (IS1403)	2/4-21/5	二	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	15	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		
长者陆上畅游									
40523511 (IS003)	10/4	三	9:00-17:00	大埔海滨公园, 香港文化博物馆	48	22/2-28/2 (6/3) {27/3}	✉		