

**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**

屯门区

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>									
40521956	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	40	5/3	
<b>健体舞训练班</b>									
40521062	11/4-27/5 (22/4,13/5)除外	一,四	19:00-20:00	大兴体育馆	14+	65	15	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521063	11/4-27/5 (22/4,13/5)除外	一,四	20:00-21:00	大兴体育馆	14+	65	15	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521090	12/4-29/5 (19/4,1/5)除 外	三,五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	20	14/3	
40521091	12/4-29/5 (19/4,1/5)除 外	三,五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	20	14/3	
40521092	13/4-6/7 (20/4)除外	六	13:00-14:00	良田体育馆	14+	65	20	14/3	
40521093	13/4-6/7 (20/4)除外	六	14:00-15:00	良田体育馆	14+	65	20	14/3	
40521118	9/4-16/5	二,四	18:00-19:00	友爱体育馆	14+	65	20	11/3	
40521119	9/4-16/5	二,四	19:00-20:00	友爱体育馆	14+	65	20	11/3	
<b>儿童舞训练班</b>									
40521079	9/4-11/6	二	16:00-18:00	屯门大会堂	4-11	60	20	6/3	
40521088	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	16:00-18:00	良田体育馆	4-11	60	20	6/3	
40521129	14/4-30/6 (21/4,12/5)除外	日	9:00-11:00	友爱体育馆	4-11	60	20	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
<b>中国舞训练班</b>									
40521085	10/4-19/6 (1/5)除外	三	14:00-16:00	良田体育馆	12+	45	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521167	12/4-28/6 (19/4,7/6)除 外	五	11:00-13:00	友爱体育馆	12+	45	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521168	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	15:00-17:00	良田体育馆	12+	45	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
<b>器械健体训练班</b>									
④ 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。									
40521066	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	18:00-19:00	大兴体育馆	15+	75	20	@4/3	
40521067	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	大兴体育馆	15+	75	20	@4/3	
40521068	(5/4,8/4,19/4,22/4,1/5) 除外	一,三,五	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	20	@4/3	
40521069	(5/4,8/4,19/4,22/4,1/5) 除外	一,三,五	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	20	@4/3	
40521071	9/4-9/5 (20/4,23/4)除外	二,四,六	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	20	@5/3	
40521072	9/4-9/5 (20/4,23/4)除外	二,四,六	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	20	@5/3	
40521073	9/4-16/5	二,四	20:00-21:00	大兴体育馆	15+	75	20	@5/3	
40521074	9/4-16/5	二,四	21:00-22:00	大兴体育馆	15+	75	20	@5/3	
40521107	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	19:00-20:00	友爱体育馆	15+	75	20	@6/3	
40521108	3/4-22/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	友爱体育馆	15+	75	20	@6/3	
40521112	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	友爱体育馆	15+	75	20	@6/3	
<b>爵士舞训练班</b>									
40521081	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	18:00-20:00	屯门大会堂	12+	70	30	13/3	
40521094	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	14:00-16:00	良田体育馆	12+	70	20	13/3	
40521095	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	10:00-12:00	良田体育馆	12+	70	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521166	12/4-28/6 (19/4,7/6)除 外	五	14:00-16:00	良田体育馆	12+	70	20	13/3	
<b>柔道训练班</b>									
40521057	27/4-29/6	六	15:00-17:00	大兴体育馆	6-50	65	20	7/3	
<b>社交舞训练班</b>									
40521075	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	20:00-22:00	屯门大会堂	14+	86	30	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521077	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	18:00-20:00	屯门大会堂	14+	86	30	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521078	9/4-11/6	二	18:00-20:00	屯门大会堂	14+	86	30	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521089	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	10:00-12:00	良田体育馆	14+	86	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521113	8/4-24/6 (22/4,13/5)除外	一	10:00-12:00	友爱体育馆	14+	86	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521117	9/4-9/5	二,四	14:00-16:00	友爱体育馆	14+	86	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521126	11/4-13/6	四	20:00-22:00	友爱体育馆	14+	86	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
<b>瑜伽训练班</b>									
40521064	9/4-16/5 (23/4,14/5)除外	二,四	7:00-9:00	大兴体育馆	15+	85	20	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521065	9/4-16/5 (23/4,14/5)除外	二,四	9:00-11:00	大兴体育馆	15+	85	20	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521080	3/4-12/6 (1/5)除外	三	12:00-14:00	屯门大会堂	15+	85	30	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

40521051	7/4	日	15:00-18:00	大兴体育馆	15+	免费	20	1/3	
40521052	26/4	五	19:00-22:00	大兴体育馆	15+	免费	20	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521096	6/4	六	14:00-17:00	良田体育馆	15+	免费	20	1/3	
40521127	13/4	六	15:00-18:00	友爱体育馆	15+	免费	20	1/3	
40521955	28/4	日	15:00-18:00	友爱体育馆	15+	免费	20	1/3	

#### 身心伸展训练班

40521121	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	14:00-15:00	友爱体育馆	15+	85	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521122	10/4-24/5 (19/4,1/5)除外	三,五	15:00-16:00	友爱体育馆	15+	85	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521953	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	20:00-21:00	友爱体育馆	15+	85	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521954	8/4-27/5 (22/4,1/5,13/5)除外	一,三	21:00-22:00	友爱体育馆	15+	85	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	

#### 儿童羽毛球训练班

40521111	14/4-14/7 (21/4,28/4,5/12/5)除外	日	10:00-12:00	友爱体育馆	7-11	118	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
40521149	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7-11	118	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	

#### 成人羽毛球训练班

40521054	2/4-17/5 (5/4,19/4,23/4,14/5)除外	二,五	11:00-13:00	大兴体育馆	18+	118	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521086	1/4-8/5 (22/4,1/5)除外	一,三	19:00-21:00	良田体育馆	18+	118	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521087	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	14:00-16:00	良田体育馆	18+	118	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521124	11/4-23/5 (22/4,6/5,13/5)除外	一,四	14:00-16:00	友爱体育馆	18+	118	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521125	11/4-23/5 (22/4,6/5,13/5)除外	一,四	9:00-11:00	友爱体育馆	18+	118	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

#### 亲子(7-17岁)羽毛球训练班

40521959	14/4-2/6 (21/4,12/5)除外	日	8:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	73	24	4/3-8/3 (14/3){1/4}	
----------	---------------------------	---	------------	-------------	----	----	----	---------------------	--

#### 中国象棋同乐日

40521174	14/4	日	14:00-17:00	屯门公园露天剧场	不限	免费	40	14/4	即场报名
----------	------	---	-------------	----------	----	----	----	------	------

#### 草地滚球同乐日

40521141	7/4	日	14:00-15:00	湖山草地滚球球场	8+	免费	32	15/3	
40521142	7/4	日	15:00-16:00	湖山草地滚球球场	8+	免费	32	15/3	
40521143	7/4	日	16:00-17:00	湖山草地滚球球场	8+	免费	32	15/3	

#### 成人草地滚球训练班

40521957	8/4-6/5 (22/4)除外	一,四	20:00-22:00	湖山草地滚球球场	20+	54	8	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521958	10/4-5/6 (1/5)除外	三	20:00-22:00	湖山草地滚球球场	20+	54	8	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

#### 草地滚球训练班

40521140	2/4-3/5 (5/4,19/4)除外	二,五	20:00-22:00	湖山草地滚球球场	8+	54	8	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
----------	----------------------	-----	-------------	----------	----	----	---	----------------------	--

#### 壁球训练班

40521037	9/4-2/5	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	8	8/3	
40521114	8/4-8/5 (22/4,1/5)除外	一,三	18:30-20:30	友爱体育馆	7+	160	8	8/3	
40521115	8/4-8/5 (22/4,1/5)除外	一,三	20:30-22:30	友爱体育馆	7+	160	8	8/3	

#### 乒乓球训练班

40521053	16/4-18/6	二	19:00-21:00	大兴体育馆	14+	86	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521148	3/4-12/6 (1/5)除外	三	19:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

#### 儿童乒乓球训练班

40521038	6/4-15/6 (20/4)除外	六	10:00-12:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	12	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521147	12/4-28/6 (19/4,7/6)除外	五	19:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-13	86	24	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

#### 网球同乐日

40521133	6/4	六	15:00-16:00	湖山网球场	8+	免费	12	14/3	
40521134	6/4	六	16:00-17:00	湖山网球场	8+	免费	12	14/3	
40521135	6/4	六	17:00-18:00	湖山网球场	8+	免费	12	14/3	

#### 儿童网球训练班

40521130	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	9:00-11:00	湖山网球场	8-11	170	12	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
----------	---------------------------	---	------------	-------	------	-----	----	----------------------	--

#### 成人网球训练班

40521040	2/4-10/5 (5/4,19/4)除外	二,五	19:00-21:00	青善游乐场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521041	1/4-6/5 (22/4)除外	一,四	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521042	3/4-15/5 (5/4,19/4,1/5)除外	三,五	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521043	1/4-6/5 (22/4)除外	一,四	9:00-11:00	青善游乐场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521044	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	8:00-10:00	青善游乐场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521045	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	10:00-12:00	青善游乐场	18+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521132	2/4-10/5 (5/4,19/4)除外	二,五	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	12	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
40521136	6/4-15/6 (20/4)除外	六	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	12	25/2-1/3 (7/3){25/3}	

#### 网球训练班

40521131	7/4-23/6 (21/4,12/5)除外	日	16:00-18:00	湖山网球场	12+	170	12	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
----------	---------------------------	---	-------------	-------	-----	-----	----	----------------------	--

#### 中级网球训练班

40521046	1/4-6/5 (22/4)除外	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	8+	170	18	25/2-1/3 (7/3){25/3}	
----------	------------------	-----	-------------	-------	----	-----	----	----------------------	--

#### 骑马暨箭艺同乐

40521084	7/4	日	15:00-17:00	屯门骑术学校/射箭场(校侧)	6+	75	32	4/3	
----------	-----	---	-------------	----------------	----	----	----	-----	--

#### 手工艺同乐

40521035	13/4	六	14:00-15:30	屯门游泳池壁球场	不限	免费	30	15/3	
40521036	13/4	六	15:30-17:00	屯门游泳池壁球场	不限	免费	30	15/3	

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/报表日期 (抽签日期) (公开后补日期)	报名方式
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

### 长者健体训练班

40521105	1/4-10/5 (5/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	8:00-9:00	友爱体育馆	20	25/2-1/3 (7/3) {25/3}	
----------	-----------------------------------	-------	-----------	-------	----	--------------------------	--

### 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。

40521055	18/4-16/5 (20/4)除外	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	20	@4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	-----------------------	-------	-------------	-------	----	--------------------------	--

40521056	18/4-16/5 (20/4)除外	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	20	@4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	-----------------------	-------	-------------	-------	----	--------------------------	--

40521070	3/4-10/5 (5/4,8/4,19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	10:00-11:00	大兴体育馆	20	@4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	---------------------------------------	-------	-------------	-------	----	--------------------------	--

40521116	8/4-10/5 (19/4,22/4,1/5)除外	一,三,五	9:00-10:00	友爱体育馆	20	@4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	-------------------------------	-------	------------	-------	----	--------------------------	--

### 长者社交舞训练班

40521123	10/4-17/5 (19/4,1/5)除外	三,五	9:00-11:00	友爱体育馆	20	4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	---------------------------	-----	------------	-------	----	-------------------------	--

### 活力长者计划-乒乓球同乐

40521103	1/4-29/4 (22/4)除外	一	9:00-10:00	友爱体育馆	20	12/3	
----------	----------------------	---	------------	-------	----	------	--

40521104	1/4-29/4 (22/4)除外	一	10:00-11:00	友爱体育馆	20	12/3	
----------	----------------------	---	-------------	-------	----	------	--

### 活力长者计划-健体操同乐

40521100	4/4-25/4	四	8:00-10:00	良田体育馆	30	4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	----------	---	------------	-------	----	-------------------------	--

40521120	10/4-24/4	三	9:00-11:00	友爱体育馆	30	4/3-8/3 (14/3) {1/4}	
----------	-----------	---	------------	-------	----	-------------------------	--

### 活力长者计划-棋乐无穷

40521155	4/4-25/4	四	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	30	4/4-25/4	即场报名
----------	----------	---	-------------	-------------	----	----------	------

### 活力长者计划-羽毛球自习计划

40521098	1/4-29/4 (22/4)除外	一	9:00-10:00	良田体育馆	20	1/4-29/4	即场报名
----------	----------------------	---	------------	-------	----	----------	------

40521099	1/4-29/4 (22/4)除外	一	10:00-11:00	良田体育馆	20	1/4-29/4	即场报名
----------	----------------------	---	-------------	-------	----	----------	------

### 活力长者计划-草地滚球同乐

40521139	4/4-25/4	四	9:00-11:00	湖山草地滚球场	16	4/4-25/4	即场报名
----------	----------	---	------------	---------	----	----------	------

### 活力长者计划-草地滚球自习计划

40521137	3/4-24/4	三	9:00-10:00	湖山草地滚球场	24	3/4-24/4	即场报名
----------	----------	---	------------	---------	----	----------	------

40521138	3/4-24/4	三	10:00-11:00	湖山草地滚球场	24	3/4-24/4	即场报名
----------	----------	---	-------------	---------	----	----------	------

### 活力长者计划-门球同乐

40521060	3/4-24/4	三	7:00-8:00	大兴体育馆	20	11/3	
----------	----------	---	-----------	-------	----	------	--

40521061	3/4-24/4	三	8:00-9:00	大兴体育馆	20	11/3	
----------	----------	---	-----------	-------	----	------	--

40521109	11/4-25/4	四	7:00-8:00	友爱体育馆	20	13/3	
----------	-----------	---	-----------	-------	----	------	--

40521110	11/4-25/4	四	8:00-9:00	友爱体育馆	20	13/3	
----------	-----------	---	-----------	-------	----	------	--

### 长者门球训练班

40521172	6/4-1/6 (20/4)除外	六	8:00-10:00	新和里游乐场	15	4/3	
----------	---------------------	---	------------	--------	----	-----	--

### 长者康乐日营

40521083	8/4	一	9:00-17:00	麦理浩夫人度假村	48	25/2-1/3 (7/3) {25/3}	
----------	-----	---	------------	----------	----	--------------------------	--