

**康乐及文化事务署**  
**社区康乐活动**  
**2019年10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 (抽籤日期) (公开后补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40541706 (IS0938)	13/10-15/12	日	8:00-10:00	东涌北公园	16+	130	40	14/9	
<b>健美舞训练班</b>									
40541783 (IS1540)	10/10-19/11	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	
40541784 (IS1541)	10/10-19/11	二,四	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	
<b>康体汇技 - 八段锦</b>									
40541779 (IS1122)	10/10-28/11	四	19:50-21:20	海傍街体育馆	8+	免费	50	10/10-28/11	即场报名
<b>儿童舞训练班</b>									
40541699 (IS0353)	26/10-28/12	六	10:00-12:00	坪洲体育馆	4-11	60	20	26/9	
40541720 (IS1535)	12/10-14/12	六	14:00-16:00	东涌文东路体育馆	4-11	60	20	12/9	
<b>中国舞同乐日</b>									
40541714 (IS1117)	22/10	六	13:00-15:00	长洲体育馆	12+	免费	30	22/9	
<b>器械健身训练班</b>									
<p>◎ 从未参加过器械健身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取参加的器械健身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身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。</p>									
40541710 (IS1114)	23/10-18/11	一,三,五	19:00-20:00	长洲体育馆	15+	75	20	@23/9	
40541711 (IS1115)	23/10-18/11	一,三,五	20:00-21:00	长洲体育馆	15+	75	20	@23/9	
40541712 (IS1116)	23/10-18/11	一,三,五	21:00-22:00	长洲体育馆	15+	75	20	@23/9	
<b>爵士舞训练班</b>									
40541716 (IS1119)	24/10-2/1 (26/12)除外	四	19:15-21:15	海傍街体育馆	12+	70	20	24/9	
<b>舞蹈同乐</b>									
40539147 (IS0033)	6/10	日	15:00-18:00	愉景湾社区会堂	14+	免费	50	6/9	
<b>社交舞同乐日</b>									
40541707 (IS1123)	12/10	六	19:45-21:45	长洲体育馆	14+	免费	30	11/9	
40541715 (IS1118)	20/10	日	19:45-22:15	海傍街体育馆	14+	免费	50	20/9	
<b>社交舞训练班</b>									
40541692 (IS0037)	13/10-15/12	日	16:00-18:00	愉景湾社区会堂	14+	86	30	12/9	
40541697 (IS0351)	5/10-7/12	六	19:00-21:00	梅窝体育馆	14+	86	30	5/9	
40541709 (IS1113)	17/10-19/12	四	19:45-21:45	长洲体育馆	14+	86	30	17/9	
<b>康体汇技 - 太极</b>									
40541754 (IS0875)	9/10-18/12	三	20:00-21:30	东涌逸东邨排球场	6+	免费	120	9/10-18/12	即场报名
40541755 (IS0876)	19/10-28/12	六	20:00-21:30	大澳路游乐场2号场	6+	免费	120	19/10-28/12	即场报名
40541762 (IS0943)	14/10-23/12	一	9:00-10:30	文东路公园篮球场	6+	免费	120	14/10-23/12	即场报名
<b>太极训练班</b>									
40541689 (IS0041)	25/10-24/2 (25/12,1/1,27/1,29/1,31/1)除外	一,三,五	7:30-8:30	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	40	24/9	
40541693 (IS0167)	15/10-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	10:30-12:00	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	40	6/9	
40541705 (IS0873)	18/10-17/2 (25/12,1/1,24/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	东涌逸东邨排球场	6+	60	40	19/9	
<b>太极剑训练班</b>									
40541690 (IS0035)	25/10-24/2 (25/12,1/1,27/1,29/1,31/1)除外	一,三,五	8:30-9:30	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	30	24/9	
40541702 (IS0788)	14/10-14/2 (25/12,1/1,24/1,27/1,29/1,31/1)除外	一,三,五	20:45-21:45	坪洲海滨游乐场	6+	60	40	12/9	
<b>西方土风舞训练班</b>									
40541691 (IS0036)	13/10-15/12	日	14:00-16:00	愉景湾社区会堂	8+	45	30	12/9	
40541721 (IS1536)	13/10-15/12	日	16:00-18:00	东涌文东路体育馆	8+	45	30	13/9	
<b>瑜伽训练班</b>									
40541791 (IS1546)	20/10-29/12	日	14:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	85	30	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	
<b>正确使用健身室设施简介会</b>									
40541708 (IS1112)	13/10	日	9:00-12:00	长洲体育馆	15+	免费	25	13/9	
40541744 (IS0356)	13/10	日	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	
40541745 (IS0357)	20/10	日	14:00-17:00	梅窝体育馆	15+	免费	25	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	
40541780 (IS1538)	6/10	日	10:00-13:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	

40541790 (IS1545)	19/10	六	13:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
<b>羽毛球训练班</b>									
40539330 (IS0345)	6/10-29/12 (24/11,1/12,8/12)除外	日	14:00-16:00	梅窝体育馆	7+	118	24	6/9	📄 i
40539331 (IS0346)	6/10-29/12 (24/11,1/12,8/12)除外	日	16:00-18:00	梅窝体育馆	7+	118	24	6/9	📄 i
40541694 (IS0168)	26/10-28/12	六	13:00-15:00	愉景湾社区会堂	7+	118	12	27/9	📄 i
40541781 (IS1539)	10/10-11/11	一,四	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	7+	118	24	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
40541792 (IS1547)	23/10-22/11	三,五	9:00-11:00	东涌文东路体育馆	7+	118	24	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
<b>乒乓球训练班</b>									
40541700 (IS0354)	19/10-8/2 (23,30/11,7,14,28/12,4,25/1)除外	六	13:00-15:00	坪洲体育馆	6+	86	24	12/9	📄 i
40541701 (IS0355)	19/10-8/2 (23,30/11,7,14,28/12,4,25/1)除外	六	16:15-18:15	梅窝体育馆	6+	86	24	12/9	📄 i
<b>网球训练班</b>									
40541704 (IS0790)	8/10-10/12	二	20:00-22:00	长洲公园网球场	8+	170	18	10/9	📄 i
40541753 (IS0792)	26/10-28/12	六	19:00-21:00	长洲公园网球场	8+	170	18	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
40541763 (IS0944)	26/10-28/12	六	9:00-11:00	东涌富东邨网球场	8+	170	12	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
<b>篮球训练班</b>									
40541722 (IS1537)	22/10-7/1 (24/12,31/12)除外	二	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	10+	75	30	23/9	📄 i
<b>足球同乐日</b>									
40541760 (IS0942)	6/10	日	16:00-18:00	东涌北公园硬地足球场	6+	免费	30	6/10	即场报名
<b>离岛区小型足球比赛 - 长洲</b>									
40541799 (IS0793)	13/10	日	10:00-18:00	长洲北帝庙游乐场	14+	60	8	2/9	👤

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

@ 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。

40541776 (IS1120)	29/10-5/12	二,四	9:00-10:00	长洲体育馆	20	@20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
40541778 (IS1121)	29/10-5/12	二,四	10:00-11:00	长洲体育馆	20	@20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉

#### 活力长者计划 - 普及体操同乐

40541786 (IS1542)	10/10-12/11	二,四	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	40	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
40541787 (IS1543)	10/10-12/11	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	40	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉

#### 长者康体汇紮 - 太极

40541747 (IS0359)	3/10-31/10	四	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	3/10-31/10	即场报名
40541748 (IS0360)	5/10-26/10	六	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	5/10-26/10	即场报名

#### 活力长者计划 - 乒乓球同乐

40541717 (IS1533)	2/10-30/10	三	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	24	2/9	📄 i
40541719 (IS1534)	2/10-30/10	三	11:00-12:00	东涌文东路体育馆	24	2/9	📄 i

#### 长者陆上畅游

40541740 (IS0038)	9/10	三	9:00-17:00	青屿干线观景台, 迪欣湖	48	20/8-26/8 (3/9) {25/9}	✉
-------------------	------	---	------------	--------------	----	---------------------------	---