

**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**

**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/报表日期 (抽查日期) (公开后补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40536678	14/10-16/12	一	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	40	5/9	
<b>成人胸泳训练班(第一阶段)</b>									
40527977	9/10-30/10	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	18+	100	16	12/9	
40527981	9/10-30/10	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	16	12/9	
<b>成人捷泳训练班(第二阶段)</b>									
40527978	9/10-30/10	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>成人胸泳训练班(第二阶段)</b>									
40528766	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	屯门西北游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>成人捷泳训练班(第三阶段)</b>									
40527983	9/10-30/10	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>育泳训练班</b>									
40527982	9/10-30/10	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
40528765	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	屯门西北游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>蝶泳训练班</b>									
40528767	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	20:30-21:30	屯门西北游泳池	9+	100	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>健美舞训练班</b>									
40536592	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	19:00-20:00	大兴体育馆	14+	65	15	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
40536597	3/10-14/11 (7/10)除外	一,四	20:00-21:00	大兴体育馆	14+	65	15	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
40536624	16/10-22/11	三,五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	20	10/9	
40536625	16/10-22/11	三,五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	20	10/9	
40536699	23/10-29/11	三,五	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	20	12/9	
40536700	23/10-29/11	三,五	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	20	12/9	
40536701	22/10-28/11	二,四	8:00-9:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	20	13/9	
40536702	22/10-28/11	二,四	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	20	13/9	
<b>儿童舞训练班</b>									
40536611	8/10-10/12	二	16:00-18:00	屯门大会堂	4-11	60	20	4/9	
40536622	14/10-16/12	一	16:00-18:00	良田体育馆	4-11	60	20	4/9	
40536649	13/10-15/12	日	9:00-11:00	友爱体育馆	4-11	60	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
40536694	5/10-7/12	六	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	4-11	60	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>中国舞训练班</b>									
40536616	16/10-18/12	三	14:00-16:00	良田体育馆	12+	45	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	
40536710	4/10-6/12	五	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	20	5/9	
40536711	14/10-16/12	一	15:00-17:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	20	5/9	
<b>器械健身训练班</b>									
@ 从未参加过器械健身训练班或已届满不合格期的申请者,均视作「新申请者」,可享受先报名权。 不合格期指由上次获取取录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。									
40536599	9/10-18/11	一,三	18:00-19:00	大兴体育馆	15+	75	20	@9/9	
40536600	9/10-18/11	一,三	19:00-20:00	大兴体育馆	15+	75	20	@9/9	
40536601	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	20	@11/9	
40536602	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	20	@11/9	
40536604	17/10-12/11	二,四,六	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	20	@12/9	
40536605	17/10-12/11	二,四,六	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	20	@12/9	
40536606	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	大兴体育馆	15+	75	20	@10/9	
40536607	3/10-12/11	二,四	21:00-22:00	大兴体育馆	15+	75	20	@10/9	
40536654	25/10-20/11	一,三,五	10:00-11:00	友爱体育馆	15+	75	20	@11/9	
40536660	24/10-3/12	二,四	19:00-20:00	友爱体育馆	15+	75	20	@19/9	
40536661	24/10-3/12	二,四	20:00-21:00	友爱体育馆	15+	75	20	@19/9	
40536703	22/10-16/11	二,四,六	8:00-9:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@17/9	
40536704	22/10-16/11	二,四,六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@17/9	
40536705	9/10-4/11	一,三,五	15:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@9/9	
40536706	23/10-29/11	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@18/9	
40536707	23/10-29/11	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@18/9	
<b>体操训练班</b>									
40536648	12/10-14/12	六	14:00-16:00	友爱体育馆	6+	54	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	
<b>水中健身训练班</b>									

40528768	3/10-19/11	二,四	14:00-15:00	屯门西北游泳池	14+	80	30	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
40528769	3/10-19/11	二,四	15:00-16:00	屯门西北游泳池	14+	80	30	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>爵士舞训练班</b>									
40536613	14/10-16/12	一	18:00-20:00	屯门大会堂	12+	70	30	10/9	☒ i
40536626	21/10-23/12	一	14:00-16:00	良田体育馆	12+	70	20	10/9	☒ i
40536627	20/10-22/12	日	10:00-12:00	良田体育馆	12+	70	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536708	6/10-8/12	日	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536709	11/10-13/12	五	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	20	10/9	☒ i
<b>柔道训练班</b>									
40536587	19/10-21/12	六	15:00-17:00	大兴体育馆	6-50	65	20	4/9	☒ i
40536697	5/10-7/12	六	12:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-50	65	20	4/9	☒ i
<b>社交舞训练班</b>									
40536608	13/10-15/12	日	20:00-22:00	屯门大会堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536609	14/10-16/12	一	18:00-20:00	屯门大会堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536610	10/10-12/12	四	19:00-21:00	屯门大会堂	14+	86	30	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536623	14/10-16/12	一	10:00-12:00	良田体育馆	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536640	8/10-7/11	二,四	14:00-16:00	友爱体育馆	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536645	10/10-12/12	四	20:00-22:00	友爱体育馆	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536650	14/10-16/12	一	10:00-12:00	友爱体育馆	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536695	5/10-7/12	六	20:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
<b>瑜伽训练班</b>									
40536612	2/10-4/12	三	12:00-14:00	屯门大会堂	15+	85	30	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>正确使用健身室设施简介</b>									
40536582	4/10	五	19:00-22:00	大兴体育馆	15+	免费	20	2/9	☒ i
40536628	13/10	日	14:00-17:00	良田体育馆	15+	免费	20	2/9	☒ i
40536638	5/10	六	15:00-18:00	友爱体育馆	15+	免费	20	2/9	☒ i
40536659	27/10	日	15:00-18:00	友爱体育馆	15+	免费	20	2/9	☒ i
40536712	14/10	一	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536713	21/10	一	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536714	8/10	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	2/9	☒ i
<b>身心伸展训练班</b>									
40536620	3/10-12/11	二,四	19:00-20:00	良田体育馆	15+	85	24	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
40536621	3/10-12/11	二,四	20:00-21:00	良田体育馆	15+	85	24	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>亲子(7-17岁)羽毛球同乐日</b>									
40536681	20/10	日	14:00-15:00	大兴体育馆	7+	免费	24	19/9	☒
40536682	20/10	日	15:00-16:00	大兴体育馆	7+	免费	24	19/9	☒
40536683	20/10	日	16:00-17:00	大兴体育馆	7+	免费	24	19/9	☒
<b>成人羽毛球训练班</b>									
40536584	18/10-19/11	二,五	11:00-13:00	大兴体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536617	9/10-11/11	一,三	19:00-21:00	良田体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536618	4/10-6/11	三,五	14:00-16:00	良田体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536619	13/10-15/12	日	11:00-13:00	良田体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536641	8/10-7/11	二,四	20:00-22:00	友爱体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536656	21/10-21/11	一,四	14:00-16:00	友爱体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536657	21/10-21/11	一,四	9:00-11:00	友爱体育馆	18+	118	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
<b>亲子(7-17岁)羽毛球训练班</b>									
40536679	19/10-23/11	六	10:00-12:00	良田体育馆	7+	73	24	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
<b>中国象棋同乐日</b>									
40536677	13/10	日	14:00-17:00	屯门公园露天剧场	不限	免费	40	13/10	即场报名
<b>草地滚球同乐日</b>									
40536667	6/10	日	14:00-15:00	湖山草地滚球场	8+	免费	32	16/9	☒ i
40536668	6/10	日	15:00-16:00	湖山草地滚球场	8+	免费	32	16/9	☒ i
40536669	6/10	日	16:00-17:00	湖山草地滚球场	8+	免费	32	16/9	☒ i
<b>成人草地滚球训练班</b>									
40536684	16/10-4/12	三	20:00-22:00	湖山草地滚球场	20+	54	8	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>草地滚球训练班</b>									
40536666	6/10-24/11	日	17:00-19:00	湖山草地滚球场	8+	54	8	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
40536670	4/10-29/10	二,五	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	8	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>小型网球训练班</b>									
40536615	13/10-15/12	日	9:00-11:00	良田体育馆	6-12	70	16	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>壁球训练班</b>									
40527969	3/10-29/10	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	8	6/9	☒ i
40536642	9/10-4/11	一,三	18:30-20:30	友爱体育馆	7+	160	8	6/9	☒ i
40536643	9/10-4/11	一,三	20:30-22:30	友爱体育馆	7+	160	8	6/9	☒ i
<b>儿童乒乓球训练班</b>									
40527975	5/10-7/12	六	10:00-12:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	12	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
<b>网球同乐日</b>									
40528686	9/10	三	18:00-19:00	青善游乐场	8+	免费	12	17/9	☒ i

40528687	9/10	三	19:00-20:00	青善游乐场	8+	免费	12	17/9	☒ i
40528688	9/10	三	20:00-21:00	青善游乐场	8+	免费	12	17/9	☒ i
40528690	23/10	三	18:00-19:00	青善游乐场	8+	免费	12	20/9	☒ i
40528691	23/10	三	19:00-20:00	青善游乐场	8+	免费	12	20/9	☒ i
40528692	23/10	三	20:00-21:00	青善游乐场	8+	免费	12	20/9	☒ i
40536663	5/10	六	15:00-16:00	湖山网球场	8+	免费	12	11/9	☒ i
40536664	5/10	六	16:00-17:00	湖山网球场	8+	免费	12	11/9	☒ i
40536665	5/10	六	17:00-18:00	湖山网球场	8+	免费	12	11/9	☒ i

**成人网球训练班**

40528671	6/10-8/12	日	8:00-10:00	青善游乐场	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40528672	6/10-8/12	日	10:00-12:00	青善游乐场	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40528675	14/10-14/11	一,四	19:00-21:00	邓肇坚运动场网球场	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40528684	16/10-15/11	三,五	20:00-22:00	邓肇坚运动场网球场	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40528689	14/10-14/11	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	18+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
40536662	4/10-5/11	二,五	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	12	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒

**网球训练班**

40528677	14/10-14/11	一,四	9:00-11:00	青善游乐场	8+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
----------	-------------	-----	------------	-------	----	-----	----	----------------------	---

**中级网球训练班**

40528685	15/10-15/11	二,五	19:00-21:00	青善游乐场	8+	170	18	2/9-6/9 (12/9){30/9}	☒
----------	-------------	-----	-------------	-------	----	-----	----	----------------------	---

**篮球训练班**

40536614	13/10-15/12	日	13:00-15:00	良田体育馆	10+	75	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☒
40536639	5/10-7/12	六	16:00-18:00	友爱体育馆	10+	75	30	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☒

**板球同乐日**

40536680	13/10	日	10:00-13:00	杨景游乐场	6+	免费	30	3/9	☒ i
----------	-------	---	-------------	-------	----	----	----	-----	-----

**屯门区11人足球联赛2019**

40536874	6/10-1/12	日	10:00-18:00	湖山游乐场	16+	100	16	15/8-22/8 (27/8){16/9}	☒
----------	-----------	---	-------------	-------	-----	-----	----	------------------------	---

**儿童足球乐趣班**

40536676	6/10-8/12	日	9:00-11:00	新和里游乐场	6-13	60	24	3/9	☒ i
----------	-----------	---	------------	--------	------	----	----	-----	-----

**普及健体运动-行山乐**

40536674	20/10	日	9:00-17:00	A7 打泻油坳出涌口	6+	40	48	26/8-30/8 (5/9){23/9}	☒
----------	-------	---	------------	------------	----	----	----	-----------------------	---

**手工艺同乐**

40527961	19/10	六	14:00-15:30	屯门游泳池壁球场	不限	免费	30	18/9	☒ i
40527962	19/10	六	15:30-17:00	屯门游泳池壁球场	不限	免费	30	18/9	☒ i

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

**专为残疾人士而设的康体活动的报名方式 (详情请参阅报名须知内的报名方式)**

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「活动参加证」, 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**

40536687	10/10-31/10	四	14:00-16:00	大兴体育馆	18+	4	26/8	☒ i
----------	-------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

**智障人士康乐日营**

40536690	25/10	五	9:45-15:00	曹公潭户外康乐中心	不限	19	26/8	☒ i
----------	-------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

**肢体伤残人士身心伸展训练班**

40535910	3/10-22/10	二,四	14:00-15:30	良田体育馆	15+	20	16/8	☒ i
----------	------------	-----	-------------	-------	-----	----	------	-----

**肢体伤残人士小型网球同乐日**

40536692	16/10	三	10:00-12:00	良田体育馆	6+	3	26/8	☒ i
----------	-------	---	-------------	-------	----	---	------	-----

**残疾人士康乐日营**

40536686	24/10	四	9:00-17:00	西贡户外康乐中心	不限	19	26/8	☒ i
----------	-------	---	------------	----------	----	----	------	-----

**展能乐缤纷2019**

40536634	18/10	五	10:00-15:00	兆麟运动场	不限	1400	18/10	即场报名
----------	-------	---	-------------	-------	----	------	-------	------

**残疾人士外展健体计划**

40540386	5/10-30/11 (12/10,26/10,2/11,9/11,23/11) 除外	六	10:00-12:00	屯门青善街32号东 华三院戴东培社区 服务大楼8楼	6+	5	26/8	☒ i
40540390	19/10-9/11	六	9:30-11:30	活动地点:屯门良景 邨良萃楼地下	15+	5	26/8	☒ i
40540393	17/10-7/11	四	19:00-21:00	活动地点:屯门良景 邨良贤楼412室	6+	4	26/8	☒ i

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

**长者游泳训练班(第一阶段)**

40527958	9/10-30/10	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	16	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	☒
----------	------------	-------	-----------	-------	----	---------------------------	---

40527980	9/10-30/10	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	16	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40528764	2/10-25/10 (7/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	屯门西北游泳池	16	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
<b>长者游泳训练班(第二阶段)</b>							
40527979	9/10-30/10	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	20	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
<b>长者健体训练班</b>							
40536658	25/10-25/11	一,三,五	8:00-9:00	友爱体育馆	20	2/9-6/9 (12/9) {30/9}	✉
<b>长者器械健体训练班</b>							
<p>@ 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。</p>							
40536585	3/10-29/10	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536586	3/10-29/10	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536603	9/10-8/11 (14/10,28/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	大兴体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536655	25/10-20/11	一,三,五	9:00-10:00	友爱体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536693	22/10-16/11	二,四,六	7:00-8:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
40536696	9/10-4/11	一,三,五	16:00-17:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	@26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉
<b>长者社交舞同乐日</b>							
40536646	11/10	五	10:00-11:00	友爱体育馆	20	9/9	📅
40536647	11/10	五	9:00-10:00	友爱体育馆	20	9/9	📅
<b>长者社交舞训练班</b>							
40536653	16/10-15/11	三,五	9:00-11:00	友爱体育馆	20	2/9-6/9 (12/9) {30/9}	✉
<b>活力长者计划-乒乓球同乐</b>							
40536651	14/10-28/10	一	10:00-11:00	友爱体育馆	20	20/9	📅 i
40536652	14/10-28/10	一	9:00-10:00	友爱体育馆	20	20/9	📅 i
<b>活力长者计划-健体操同乐</b>							
40536632	3/10-31/10	四	8:00-10:00	良田体育馆	30	2/9-6/9 (12/9) {30/9}	✉
40536644	9/10-30/10	三	9:00-11:00	友爱体育馆	30	2/9-6/9 (12/9) {30/9}	✉
<b>活力长者计划-棋乒乐无穷</b>							
40536698	3/10-24/10	四	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	30	3/10-17/10	即场报名
<b>活力长者计划-羽毛球自习计划</b>							
40536630	14/10-28/10	一	9:00-10:00	良田体育馆	20	14/10-28/10	即场报名
40536631	14/10-28/10	一	10:00-11:00	良田体育馆	20	14/10-28/10	即场报名
<b>活力长者计划-草地滚球同乐</b>							
40536673	3/10-31/10	四	9:00-11:00	湖山草地滚球场	16	3/10-31/10	即场报名
<b>活力长者计划-草地滚球自习计划</b>							
40536671	2/10-30/10	三	9:00-10:00	湖山草地滚球场	24	2/10-30/10	即场报名
40536672	2/10-30/10	三	10:00-11:00	湖山草地滚球场	24	2/10-30/10	即场报名
<b>活力长者计划-门球同乐</b>							
40536588	2/10-30/10	三	7:00-8:00	大兴体育馆	20	13/9	📅 i
40536590	2/10-30/10	三	8:00-9:00	大兴体育馆	20	13/9	📅 i
40536636	3/10-31/10	四	7:00-8:00	友爱体育馆	20	16/9	📅 i
40536637	3/10-31/10	四	8:00-9:00	友爱体育馆	20	16/9	📅 i
<b>长者门球训练班</b>							
40536675	19/10-7/12	六	8:00-10:00	新和里游乐场	15	3/9	📅 i
<b>长者康乐旅行</b>							
40528693	14/10	一	9:00-17:00	添马公园,鲗鱼涌公园	96	26/8-30/8 (5/9) {23/9}	✉