

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2019年11月份康乐体育活动一览表

南区

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
健体舞训练班									
40545898 (SN1101)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	8:00-9:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	3/10	
40545899 (SN1102)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	9:00-10:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	3/10	
40545900 (SN1103)	1/11-2/12 (11/11,25/11)除外	一,三,五	10:00-11:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	3/10	
40545901 (SN1104)	5/11-12/12	二,四	14:00-15:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	11/10	
40545902 (SN1105)	5/11-12/12	二,四	15:00-16:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	11/10	
40545903 (SN1106)	5/11-12/12	二,四	18:00-19:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	11/10	
40545904 (SN1107)	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	鸭脷洲体育馆	14+	65	30	11/10	
40545905 (SN1108)	1/11-11/12	三,五	18:00-19:00	香港仔体育馆	14+	65	30	10/10	
40545906 (SN1109)	1/11-11/12	三,五	19:00-20:00	香港仔体育馆	14+	65	30	10/10	
40545907 (SN1110)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	14:00-15:00	香港仔体育馆	14+	65	30	14/10	
40545908 (SN1111)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	15:00-16:00	香港仔体育馆	14+	65	30	14/10	
40545909 (SN1112)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	16:00-17:00	香港仔体育馆	14+	65	30	14/10	
40545910 (SN1113)	5/11-17/12 (3/12)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔体育馆	14+	65	30	14/10	
40545911 (SN1114)	7/11-5/12 (3/12)除外	二,四,六	9:00-10:00	香港仔体育馆	14+	65	30	18/10	
40545912 (SN1115)	7/11-5/12 (3/12)除外	二,四,六	10:00-11:00	香港仔体育馆	14+	65	30	18/10	
40545914 (SN1116)	6/11-2/12	一,三,五	19:00-20:00	赤柱体育馆	14+	65	12	15/10	
40545915 (SN1117)	6/11-2/12	一,三,五	20:00-21:00	赤柱体育馆	14+	65	12	15/10	
40545916 (SN1118)	12/11-19/12	二,四	9:00-10:00	赤柱体育馆	14+	65	30	18/10	
40545917 (SN1119)	12/11-19/12	二,四	10:00-11:00	赤柱体育馆	14+	65	30	18/10	
八段锦训练班									
40546066 (SN1128)	20/11-26/12 (25/12,1/1,29/1)除外	三	9:00-10:00	赤柱体育馆	8+	80	30	21/10	
40546067 (SN1129)	20/11-26/12 (25/12,1/1,29/1)除外	三	10:00-11:00	赤柱体育馆	8+	80	30	21/10	
运动体适能测试									
40546271 (SN1190)	3/11	日	14:00-17:00	香港仔体育馆	不限	免费	300	3/11	即场报名
器械健体训练班									
<p>Ⓜ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期数的申请者,均视作「新申请者」,可享优先报名权。 不合格期数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,其不合格期数将由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。</p>									
40546075 (SN1137)	11/11-18/12	一,三	18:00-19:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@2/10	
40546076 (SN1138)	11/11-18/12	一,三	19:00-20:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@2/10	
40546077 (SN1139)	11/11-18/12	一,三	20:00-21:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@2/10	
40546078 (SN1140)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	7:00-8:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@9/10	
40546079 (SN1141)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	8:00-9:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@9/10	
40546080 (SN1142)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-10:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@9/10	
40546081 (SN1143)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	14:00-15:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@16/10	
40546082 (SN1144)	22/11-8/1 (25/12,1/1)除外	三,五	15:00-16:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@16/10	
40546083 (SN1145)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	16:00-17:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@24/10	
40546084 (SN1146)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	17:00-18:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@24/10	
40546087 (SN1147)	26/11-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	香港仔体育馆	15+	75	30	@24/10	
40546088 (SN1148)	26/11-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	16:00-17:00	香港仔网球及壁球中心	15+	75	30	@8/10	
40546089 (SN1149)	26/11-10/1 (24/12,31/12)除外	二,五	17:00-18:00	香港仔网球及壁球中心	15+	75	30	@8/10	
爵士舞训练班									
40546264 (SN1181)	10/11-19/1 (22/12)除外	日	18:00-20:00	鸭脷洲体育馆	12+	70	30	17/10	
柔道训练班									
40546265 (SN1182)	10/11-19/1 (22/12)除外	日	14:00-16:00	鸭脷洲体育馆	6+	65	30	17/10	
社交舞训练班									
40546272 (SN1192)	13/11-14/12	三,六	18:00-20:00	鸭脷洲体育馆	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10) {29/10}	
40546273 (SN1193)	5/11-5/12	二,四	18:00-20:00	香港仔体育馆	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10) {29/10}	
40546274 (SN1194)	15/11-18/12	三,五	16:00-18:00	香港仔体育馆	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10) {29/10}	
40546275 (SN1195)	25/11-30/12 (25/12)除外	一,三	20:00-22:00	香港仔体育馆	14+	86	30	26/9-2/10 (10/10) {29/10}	
40546276 (SN1196)	22/11-27/12 (25/12)除外	三,五	20:00-22:00	赤柱体育馆	14+	86	30	4/10	

黄昏太极训练班										
40546074 (SN1136)	5/11-5/5 (24/12,26/12,31/12,28/1,30/4) 除外	二,四	17:00-18:00	香港仔网球及壁球中心	6+	60	60	2/10		
清晨太极剑训练班										
40546269 (SN1186)	20/11-18/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	香港仔网球及壁球中心	6+	60	30	22/10		
40546270 (SN1187)	20/11-18/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	香港仔网球及壁球中心	6+	60	30	22/10		
瑜伽训练班										
40546286 (SN1206)	19/11-19/12	二,四	9:00-11:00	鸭脷洲体育馆	15+	85	30	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
正确使用健身室设施简介										
40546072 (SN1134)	9/11	六	14:00-17:00	鸭脷洲体育馆	15+	免费	25	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546073 (SN1135)	12/11	二	19:00-22:00	香港仔网球及壁球中心	15+	免费	25	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
健步行简介										
40546101 (SN1157)	20/11	三	19:30-21:30	鸭脷洲风之塔公园广场	6+	免费	40	16/10		
身心伸展训练班										
40546068 (SN1130)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	20:00-21:00	香港仔体育馆(大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546069 (SN1131)	7/11-30/1 (26/12)除外	四	21:00-22:00	香港仔体育馆(大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546070 (SN1132)	8/11-31/1 (24/1)除外	五	20:00-21:00	香港仔体育馆(大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546071 (SN1133)	8/11-31/1 (24/1)除外	五	21:00-22:00	香港仔体育馆(大舞蹈室)	15+	85	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
南区射箭比赛*										
40546287 (QSN1191)	3/11	日	9:00-18:00	小西湾运动场	10+	20	120	9/9		
羽毛球训练班										
40546058 (SN1120)	21/11-24/12	二,四	14:00-16:00	鸭脷洲体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546059 (SN1121)	22/11-27/12 (25/12)除外	三,五	9:00-11:00	鸭脷洲体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546060 (SN1122)	15/11-18/12	三,五	14:00-16:00	香港仔体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546061 (SN1123)	26/11-9/1 (3/12,24/12,26/12,31/12)除外	二,四	9:00-11:00	香港仔体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546062 (SN1124)	9/11-11/1	六	11:00-13:00	赤柱体育馆	18+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546063 (SN1126)	4/11-6/1	一	18:00-20:00	渔光道体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546064 (SN1127)	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	15:00-17:00	渔光道体育馆	7+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546065 (SN1125)	8/11-17/1 (27/12)除外	五	18:00-20:00	黄竹坑体育馆	18+	118	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
室内草地滚球推广日										
40546262 (SN1179)	10/11	日	10:00-11:30	鸭脷洲体育馆	8+	免费	36	4/10		
40546263 (SN1180)	10/11	日	11:30-13:00	鸭脷洲体育馆	8+	免费	36	4/10		
壁球训练班										
40546277 (SN1197)	1/11-27/11	三,五	10:00-12:00	香港仔网球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546278 (SN1198)	4/11-23/12	一	18:00-20:00	香港仔网球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546279 (SN1199)	16/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	10:00-12:00	香港仔网球及壁球中心	7+	160	12	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546280 (SN1200)	16/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	12:00-14:00	香港仔网球及壁球中心	18+	160	12	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
乒乓球训练班										
40546281 (SN1201)	3/11-12/1 (22/12)除外	日	10:00-12:00	鸭脷洲体育馆	6+	86	24	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
儿童及青年网球训练班										
40546285 (SN1205)	23/11-1/2 (25/1)除外	六	14:00-16:00	香港仔网球及壁球中心	8-17	170	18	4/10		
网球训练班										
40546282 (SN1202)	1/11-3/12	二,五	19:00-21:00	香港仔网球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546283 (SN1203)	4/11-5/12	一,四	16:00-18:00	香港仔网球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
40546284 (SN1204)	5/11-5/12	二,四	8:00-10:00	香港仔网球及壁球中心	8+	170	18	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		
南区七人足球比赛*										
40544918 (QSN1096)	17/11-24/11	日	9:00-18:00	黄竹坑游乐场(硬地足球场)	14+	60	16	9/9-23/9 (30/9) {23/10}		
康体汇叙—青少年足球同乐										
40546268 (SN1185)	15/11-29/11	五	18:00-20:00	黄竹坑游乐场	12-35	免费	150	15/11-29/11	即场报名	
普及健体运动-行山乐										
40546105 (SN1158)	17/11	日	9:00-17:00	石门甲往昂坪市集(D11路线)	6+	40	48	26/9-2/10 (10/10) {29/10}		

**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/投交日期
(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。

视觉受损人士日营								
40546289 (SN1099)	16/11	六	10:30-16:30	曹公潭户外康乐中心	12+	4	8/10	
智障人士太极训练计划								
40546288 (SN1098)	1/11-22/11	五	10:00-12:00	黄竹坑体育馆	15+	4	8/10	
智障人士滚球训练班								
40535855 (SN0727)	2/11-30/11	六	13:00-15:00	鸭脷洲体育馆	8+	20	17/9	
智障人士旅行								
40540432 (SN0920)	9/11	六	9:00-16:00	志莲净苑	不限	6	6/8	

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

长者康体汇叙-八段锦同乐							
40546266 (SN1183)	28/11-23/1	四	9:00-11:00	渔光道体育馆	40	28/11-23/1	即场报名
40546267 (SN1184)	28/11-23/1	四	9:00-11:00	渔光道体育馆	40	28/11-23/1	即场报名

长者徒手健体训练班							
40546090 (SN1150)	13/11-13/12	一,三,五	7:00-8:00	赤柱体育馆	30	26/9-2/10 (10/10){29/10}	
40546091 (SN1151)	13/11-13/12	一,三,五	8:00-9:00	赤柱体育馆	30	26/9-2/10 (10/10){29/10}	
40546092 (SN1152)	14/11-20/2 (26/12)除外	四	14:00-15:00	黄竹坑体育馆	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}	
40546093 (SN1153)	14/11-20/2 (26/12)除外	四	15:00-16:00	黄竹坑体育馆	12	26/9-2/10 (10/10){29/10}	

活力长者计划-室内草地滚球同乐							
40546119 (SN1168)	1/11-27/12	五	8:00-10:00	鸭脷洲体育馆	40	1/11-27/12	即场报名
40546120 (SN1169)	4/11-30/12	一	7:00-9:00	鸭脷洲体育馆	40	4/11-30/12	即场报名
40546121 (SN1170)	6/11-18/12	三	7:00-9:00	鸭脷洲体育馆	40	6/11-18/12	即场报名
40546122 (SN1171)	7/11-19/12	四	7:00-8:00	鸭脷洲体育馆	40	7/11-19/12	即场报名

活力长者计划-乒乓球同乐							
40546255 (SN1172)	1/11-29/11	三,五	12:00-14:00	鸭脷洲体育馆	4	1/11-29/11	即场报名
40546256 (SN1173)	4/11-28/11 (11/11,25/11)除外	一,二,四	10:00-12:00	鸭脷洲体育馆	4	4/11-28/11	即场报名
40546258 (SN1175)	1/11-29/11 (25/11)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔网球及壁球中心	6	1/11-29/11	即场报名
40546259 (SN1176)	5/11-26/11	二	8:00-11:00	黄竹坑体育馆	16	5/11-26/11	即场报名
40546260 (SN1177)	7/11-28/11	四	8:00-11:00	黄竹坑体育馆	16	7/11-28/11	即场报名

活力长者计划-网球同乐							
40546261 (SN1178)	6/11-27/11	三	7:00-10:00	香港仔网球及壁球中心	4	6/11-27/11	即场报名

活力长者计划-美式桌球同乐							
40546111 (SN1163)	1/11-29/11	一,三,五	9:00-11:00	香港仔网球及壁球中心	4	1/11-29/11	即场报名

活力长者计划-美式桌球同乐							
40546106 (SN1159)	1/11-29/11	三,五	10:00-12:00	鸭脷洲体育馆	4	1/11-29/11	即场报名
40546108 (SN1160)	4/11-28/11	一,四	7:00-8:00	鸭脷洲体育馆	4	4/11-28/11	即场报名
40546109 (SN1161)	5/11-26/11	二	7:00-8:00	鸭脷洲体育馆	4	5/11-26/11	即场报名
40546114 (SN1164)	7/11-28/11 (19/11)除外	二,四	10:00-12:00	香港仔网球及壁球中心	4	7/11-28/11	即场报名

长者康体汇叙-美式桌球同乐							
40546110 (SN1162)	1/11-29/11	一,三,五	7:00-9:00	香港仔网球及壁球中心	4	1/11-29/11	即场报名

活力长者计划-门球同乐							
40546116 (SN1165)	1/11-29/11	五	11:00-13:00	鸭脷洲体育馆	10	1/11-29/11	即场报名
40546117 (SN1166)	6/11-27/11	三	9:00-11:00	黄竹坑体育馆	10	6/11-27/11	即场报名
40546118 (SN1167)	5/11-28/11	二,四	14:00-16:00	渔光道体育馆	10	5/11-28/11	即场报名