

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

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
成人捷泳训练班 (第三阶段)									
40544225 (IS0580)	4/11-25/11	一,三,五	8:00-9:00	东涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544229 (IS0583)	4/11-25/11	一,三,五	20:00-21:00	东涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
成人胸泳训练班 (第三阶段)									
40544226 (IS0581)	4/11-25/11	一,三,五	9:00-10:00	东涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544231 (IS0585)	12/11-12/12	二,四	20:00-21:00	东涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
成人蝶泳训练班									
40544230 (IS0584)	12/11-12/12	二,四	19:00-20:00	东涌游泳池主池	18+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
背泳训练班									
40544228 (IS0582)	4/11-25/11	一,三,五	19:00-20:00	东涌游泳池主池	5+	100	20	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
健体舞同乐									
40544342 (IS1135)	19/11	二	19:45-21:45	海傍街体育馆	14+	免费	50	21/10	📄 i
健体舞训练班									
40544367 (IS1567)	28/11-16/1 (24/12,26/12,31/12除外)	二,四	19:00-20:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	28/10	📄 i
40544368 (IS1568)	28/11-16/1 (24/12,26/12,31/12除外)	二,四	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	28/10	📄 i
儿童舞训练班									
40544199 (IS0361)	9/11-11/1	六	14:00-16:00	梅窝体育馆	4-11	60	20	9/10	📄 i
40544340 (IS1133)	2/11-4/1	六	10:00-12:00	海傍街体育馆	4-11	60	20	3/10	📄 i
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取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: 新申请者将获优先录取, 余额则按抽籤结果由其他申请人填补。</p>									
40544219 (IS0372)	13/11-8/1 (25/11,9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三	10:30-11:30	梅窝体育馆	15+	75	20	@14/10	📄 i
40544352 (IS1554)	7/11-17/12	二,四	14:00-15:00	东涌文东路体育馆	15+	75	30	@8/10	📄 i
40544353 (IS1555)	7/11-17/12	二,四	15:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	75	30	@8/10	📄 i
40544364 (IS1565)	27/11-13/1 (25/12,1/1除外)	一,三	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	15+	75	30	@28/10	📄 i
40544366 (IS1566)	27/11-13/1 (25/12,1/1除外)	一,三	21:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	75	30	@28/10	📄 i
社交舞训练班									
40544200 (IS0042)	12/11-4/2 (10/12,17/12,28/1)除外	二	14:00-16:00	愉景湾社区会堂	14+	86	30	11/10	📄 i
40544341 (IS1134)	13/11-13/12	三,五	15:30-17:30	海傍街体育馆	14+	86	20	11/10	📄 i
40544346 (IS1570)	6/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	20:00-22:00	东涌文东路体育馆	14+	86	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544355 (IS1557)	9/11-11/1	六	9:00-11:00	东涌文东路体育馆	14+	86	30	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
康体汇 - 太极									
40544234 (IS0796)	14/11-6/2 (26/12,30/1)除外	四	8:15-9:15	海傍街体育馆休憩处	6+	免费	90	14/11-6/2	即场报名
太极拳训练班									
40544242 (IS0948)	22/11-23/3 (25/12,1/1,27/1,29/1,31/1)除外	一,三,五	7:15-8:15	东涌富东邨羽毛球场	6+	60	30	17/10	📄 i
太极训练班									
40544201 (IS0043)	22/11-25/3 (25/12,1/1,29/1,31/1)除外	三,五	9:30-11:00	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	40	22/10	📄 i
40544205 (IS0172)	23/11-19/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:30-8:30	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	40	23/10	📄 i
40544238 (IS0878)	28/11-26/3 (26/12,25/1,28/1,30/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	东涌逸东邨排球场	6+	60	40	28/10	📄 i
正确使用健身室设施简介会									
40544208 (IS0362)	30/11	六	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544209 (IS0363)	16/11	六	14:00-17:00	梅窝体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40544325 (IS1124)	9/11	六	14:00-17:00	长洲体育馆	15+	免费	25	9/10	📄 i
40544354 (IS1556)	9/11	六	13:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
40545239 (IS0374)	9/11	六	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	9/10	📄 i
40546572 (IS1230)	23/11	六	14:00-17:00	长洲体育馆	15+	免费	25	23/10	📄 i
正确使用健身室设施简介会(英语授课)									
40544363 (IS1564)	22/11	五	19:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	✉
身心伸展训练班									

40541725 (IS1217)	1/11-9/12	一,五	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	15+	85	24	18/10	☰ i
40541726 (IS1223)	1/11-9/12	一,五	21:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	85	24	18/10	☰ i
羽毛球训练班									
40541694 (IS0168)	2/11-18/1 (23/11,30/11)除外	六	13:00-15:00	愉景湾社区会堂	7+	118	12	11/10	☰ i
40544215 (IS0369)	27/11-19/2 (25/12,1/1,29/1)除外	三	19:00-21:00	坪洲体育馆	7+	118	24	28/10	☰ i
小型网球同乐日									
40544237 (IS0799)	17/11	日	14:00-17:00	长洲公园网球场	6+	免费	54	17/11	即场报名
乒乓球训练班									
40544362 (IS1563)	22/11-7/2 (24/1,31/1)除外	五	20:00-22:00	东涌文东路体育馆	14+	86	24	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	☒
网球训练班									
40544232 (IS0794)	3/11-5/1	日	9:00-11:00	长洲公园网球场	8+	170	18	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	☒
40544233 (IS0795)	3/11-5/1	日	11:00-13:00	长洲公园网球场	8+	170	18	20/9-26/9 (3/10) {25/10}	☒
40544235 (IS0797)	29/11-14/2 (24/1,31/1)除外	五	11:00-13:00	长洲公园网球场	8+	170	18	29/10	☰ i
40544236 (IS0798)	28/11-13/2 (26/12,30/1)除外	四	11:00-13:00	长洲公园网球场	8+	170	18	28/10	☰ i
足球同乐日									
40544239 (IS0945)	3/11	日	16:00-18:00	东涌北公园	6+	免费	30	3/11	即场报名
40545680 (IS0952)	30/11	六	16:00-18:00	东涌北公园	6+	免费	30	30/11	即场报名
离岛区小型足球比赛 - 大澳									
40544198 (IS0877)	3/11	日	10:00-18:00	大屿山大澳游乐场	14+	60	8	23/9	☒
离岛区小型足球赛 - 东涌									
40544360 (IS1562)	17/11	日	10:00-18:00	东涌北公园足球场	14+	60	8	23/9	☒
离岛区女子排球比赛									
40544203 (QIS1548)	10/11	日	10:00-20:00	东涌文东路体育馆	10+	60	8	10/9-17/9 (20/9) {18/10}	☒
离岛区男子排球比赛									
40544204 (QIS1549)	10/11	日	10:00-20:00	东涌文东路体育馆	10+	60	8	10/9-17/9 (20/9) {18/10}	☒
园艺讲座-冬季养生									
40544245 (IS0951)	28/11	四	10:00-12:00	东涌北公园 (活动室)	6+	30	24	28/10	☰ 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。

肢体伤残人士旅行

40539128 (IS0870)	24/11	日	9:00-17:00	大澳、香港歷史博物馆	8+	16	17/10	☰ i
-------------------	-------	---	------------	------------	----	----	-------	-----

视障人士旅行

40539123 (IS1514)	3/11	日	9:00-17:00	宝莲寺	不限	20	28/9	☰ i
-------------------	------	---	------------	-----	----	----	------	-----

现代舞训练班(自闭症或智障人士)

40535943 (IS0556)	5/11-7/1	二	14:00-16:00	东涌文东路体育馆	8+	12	16/8	☰ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

长者游泳同乐日

40546604 (IS1242)	14/11	四	10:00-12:00	中山纪念公园游泳池	20	14/11	即场报名
-------------------	-------	---	-------------	-----------	----	-------	------

40546605 (IS1243)	28/11	四	10:00-12:00	中山纪念公园游泳池	20	28/11	即场报名
-------------------	-------	---	-------------	-----------	----	-------	------

长者游泳训练班(第三阶段)

40544224 (IS0579)	4/11-25/11	一,三,五	7:00-8:00	东涌游泳池主池	20	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	-------------------------	---

长者健体训练班

40544210 (IS0364)	7/11-21/12	四,六	8:00-9:00	坪洲体育馆	30	4/10	☰ i
-------------------	------------	-----	-----------	-------	----	------	-----

40544211 (IS0365)	7/11-21/12	四,六	9:00-10:00	坪洲体育馆	30	4/10	☰ i
-------------------	------------	-----	------------	-------	----	------	-----

40544216 (IS0370)	20/11-3/2 (25/11,9,23,25/12,1,13,27,29/1)除外	一,三	8:30-9:30	梅窝体育馆	30	14/10	☰ i
-------------------	--	-----	-----------	-------	----	-------	-----

40544217 (IS0371)	20/11-3/2 (25/11,9,23,25/12,1,13,27,29/1)除外	一,三	9:30-10:30	梅窝体育馆	30	14/10	☰ i
-------------------	--	-----	------------	-------	----	-------	-----

40544329 (IS1125)	1/11-17/12	二,五	8:00-9:00	长洲体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	☒
-------------------	------------	-----	-----------	-------	----	-------------------------	---

40544331 (IS1126)	1/11-17/12	二,五	9:00-10:00	长洲体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544333 (IS1127)	1/11-17/12	二,五	10:00-11:00	长洲体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544349 (IS1551)	6/11-20/12	三,五	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544350 (IS1552)	6/11-20/12	三,五	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
40544351 (IS1553)	6/11-20/12	三,五	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	30	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
长者康体汇叙 - 太极							
40544213 (IS0367)	7/11-28/11	四	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	7/11-28/11	即场报名
40544214 (IS0368)	2/11-30/11	六	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	2/11-16/11	即场报名
40544343 (IS1136)	30/11-18/1	六	8:15-9:15	海傍街体育馆	20	30/11-18/1	即场报名
长者室内短垫滚球训练班							
40544356 (IS1558)	12/11-7/1 (24/12除外)	二	13:30-15:30	东涌文东路体育馆	16	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
活力长者计划 - 乒乓球同乐							
40544347 (IS1571)	6/11-27/11	三	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	24	4/10	📄 i
40544348 (IS1550)	6/11-27/11	三	11:00-12:00	东涌文东路体育馆	24	4/10	📄 i
长者乒乓球训练班							
40544345 (IS1137)	15/11-17/1	五	9:00-11:00	海傍街体育馆	24	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
长者康体汇叙 - 门球							
40544337 (IS1130)	5/11-3/12	二	9:00-11:00	长洲体育馆	50	5/11-3/12	即场报名
长者室内门球训练班							
40544357 (IS1559)	12/11-7/1 (24/12除外)	二	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	15	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
长者日营							
40544207 (IS0174)	29/11	五	9:00-16:00	鲤鱼门公园及度假村	48	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉
长者陆上畅游							
40544202 (IS0044)	13/11	三	9:00-17:00	屯门青松观、黄金泳滩	48	20/9-26/9 (3/10){25/10}	✉