

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

元朗区

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 (抽签日期) (公开后补日期)	报名方式
健体舞训练班									
40519499 (YL1210-19)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	天瑞体育馆	14+	65	30	25/10	
40519500 (YL1211-19)	27/11-13/1 (25/12,1/1)除外	一,三	9:00-10:00	天瑞体育馆	14+	65	30	25/10	
40519511 (YL1189-19)	(24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	18:00-19:00	天瑞体育馆	14+	65	30	15/10	
40519512 (YL1190-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	19:00-20:00	天瑞体育馆	14+	65	30	15/10	
40544746 (YL1187-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	8:00-9:00	朗屏体育馆	14+	65	30	14/10	
40546293 (YL1188-19)	19/11-7/1 (24/12,26/12,31/12) 除外	二,四	9:00-10:00	朗屏体育馆	14+	65	30	14/10	
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>									
40546420 (YL1161-19)	12/11-19/12	二,四	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	20	@10/10	
40546421 (YL1162-19)	12/11-19/12	二,四	21:00-22:00	朗屏体育馆	15+	75	20	@10/10	
40546422 (YL1196-19)	22/11-30/12	一,五	19:00-20:00	朗屏体育馆	15+	75	20	@21/10	
40546423 (YL1197-19)	22/11-30/12	一,五	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	20	@21/10	
40546424 (YL1203-19)	25/11-20/12	一,三,五	15:00-16:00	朗屏体育馆	15+	75	20	@23/10	
40546425 (YL1182-19)	18/11-13/12	一,三,五	14:00-15:00	天晖路体育馆	15+	75	20	@16/10	
水中健体训练班									
40523749 (YL1144-19)	5/11-19/12	二,四	9:00-10:00	屏山天水围游泳池	14+	80	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	
爵士舞训练班									
40546524 (YL1134-19)	4/11-6/1	一	20:00-22:00	朗屏体育馆	12+	70	30	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	
柔道训练班									
40546527 (YL1143-19)	5/11-21/1 (24/12,31/12)除外	二	18:00-20:00	朗屏体育馆	6+	65	30	3/10	
社交舞训练班									
40546535 (YL1121-19)	1/11-3/1	五	20:00-22:00	朗屏体育馆	14+	86	30	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	
太极训练班									
40546545 (YL1205-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗赛马会广场	6+	60	40	22/10	
40546546 (YL1206-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	7:00-8:00	朗屏邨(房屋署前篮球场)	6+	60	40	22/10	
40546547 (YL1212-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	7:00-8:00	锦绣花园(市中心广场)	6+	60	40	29/10	
40546548 (YL1213-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	7:30-8:30	横台山游乐场	6+	60	40	29/10	
40546549 (YL1214-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗赛马会广场	6+	60	40	29/10	
40546550 (YL1215-19)	29/11-27/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	18:30-19:30	大桥街市休憩处	6+	60	40	29/10	
40546551 (YL1207-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	7:15-8:15	嘉湖山庄乡村俱乐部外空地	6+	60	40	24/10	
40546552 (YL1208-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	6:00-7:00	攸潭美篮球场	6+	60	40	24/10	
40546553 (YL1209-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	6:45-7:45	新田(樟裕学校)	6+	60	40	24/10	
40546554 (YL1167-19)	15/11-13/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	20:30-21:30	天水围运动场	6+	60	40	15/10	
太极剑训练班									
40546555 (YL1204-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	6:30-7:30	大桥街市休憩处	6+	60	40	22/10	
40546556 (YL1642-19)	27/11-25/3 (25/12,1/1,24/1,27/1) 除外	一,三,五	18:30-19:30	龙园1区太极园	6+	60	40	25/10	
瑜伽训练班									
40546568 (YL1135-19)	4/11-6/1	一	13:00-15:00	朗屏体育馆	15+	85	30	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	
40546569 (YL1136-19)	4/11-6/1	一	15:00-17:00	朗屏体育馆	15+	85	30	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	
元朗区第四十二届舞蹈比赛(幼童组)									
40541909 (YL1152-19)	9/11	六	9:00-22:00	元朗剧院	不限	60	34	9/10	
元朗区第四十二届舞蹈比赛(公开组)									

40541911 (YL1152-19)	9/11	六	9:00-22:00	元朗剧院	不限	60	20	9/10	📄
正确使用健身室设施简介									
40519607 (YL1132-19)	3/11	日	9:00-12:00	天瑞体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40519674 (YL1158-19)	10/11	日	9:00-12:00	天水围体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546431 (YL1156-19)	10/11 (指导课: 14/12)	日	15:00-18:00	朗屏体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546432 (YL1177-19)	17/11	日	15:00-18:00	天晖路体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546433 (YL1173-19)	16/11	六	14:00-17:00	元朗体育馆	15+	免费	25	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
亲子羽毛球同乐日									
40546297 (YL1174-19)	17/11	日	13:00-14:00	元朗体育馆	7+	免费	24	16/10	📄 i
40546298 (YL1175-19)	17/11	日	14:00-15:00	元朗体育馆	7+	免费	24	16/10	📄 i
40546299 (YL1176-19)	17/11	日	15:00-16:00	元朗体育馆	7+	免费	24	16/10	📄 i
羽毛球训练班									
40546294 (YL1142-19)	5/11-6/12	二,五	20:00-22:00	朗屏体育馆	7+	118	18	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546814 (YL1163-19)	12/11-13/12	二,五	19:00-21:00	天晖路体育馆	7+	118	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
围棋训练班(第二阶段)									
40519556 (YL1172-19)	16/11-21/12	六	14:00-16:00	天瑞体育馆	11+	40	20	16/10	📄 i
小轮车(BMX)训练班									
40546300 (YL1200-19)	24/11-1/12	日	9:30-12:30	香港赛马会国际小轮车场	8+	200	20	24/10	📄 i
第一阶剑击训练班									
40519553 (YL1216-19)	29/11-20/12	五	19:00-21:00	天瑞体育馆	9+	50	20	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
壁球训练班									
40519868 (YL1191-19)	19/11-12/12	二,四	21:00-23:00	天水围体育馆	7+	160	12	18/10	📄 i
40519876 (YL1194-19)	20/11-13/12	三,五	20:00-22:00	天水围体育馆	7+	160	12	18/10	📄 i
40546543 (YL1186-19)	19/11-12/12	二,四	19:30-21:30	大桥街市壁球场	7+	160	8	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546544 (YL1181-19)	18/11-12/12	一,四	19:30-21:30	元朗赛马会壁球场	7+	160	12	18/10	📄 i
乒乓球训练班									
40546564 (YL1122-19)	1/11-3/12	二,五	16:00-18:00	朗屏体育馆	6+	86	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546565 (YL1165-19)	13/11-13/12	三,五	17:00-19:00	屏山天水围体育馆	6+	86	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546566 (YL1139-19)	4/11-5/12	一,四	14:00-16:00	天晖路体育馆	6+	86	18	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546567 (YL1185-19)	18/11-19/12	一,四	19:00-21:00	元朗体育馆	6+	86	18	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
网球训练班									
40546557 (YL1157-19)	10/11-12/1	日	19:00-21:00	西菁街网球场	8+	170	18	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
40546558 (YL1193-19)	20/11-5/2 (25/12,1/1)除外	三	9:00-11:00	西菁街网球场	8+	170	18	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
普及健体运动-跳绳同乐日									
40546533 (YL1153-19)	9/11	六	14:00-17:00	元朗儿童游乐场	6+	免费	500	9/11	即场报名
普及体育推广计划-门球同乐日									
40546472 (YL1154-19)	9/11	六	9:00-11:00	元朗公园	8+	免费	40	9/10	📄 i
普及健体运动-行山乐*									
40546515 (YL1133-19)	3/11	日	9:00-17:00	D4 边陲塘北望神州	6+	40	48	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	📄
运动攀登同乐日									
40546302 (YL1178-19)	17/11	日	14:00-15:30	天晖路体育馆	12+	免费	18	17/10	📄 i
40546303 (YL1179-19)	17/11	日	15:30-17:00	天晖路体育馆	12+	免费	18	17/10	📄 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。

视障人士徒手健体训练班

40535907 (YL1687-19)	6/11-18/12	三	17:00-19:00	元朗体育馆	14+	20	17/9	📄 i
----------------------	------------	---	-------------	-------	-----	----	------	-----

长期病患者健体舞训练计划

40546575 (YL1128-19)	2/11-21/12	六	14:00-15:00	屏山天水围体育馆	18+	4	17/9	📄 i
----------------------	------------	---	-------------	----------	-----	---	------	-----

精神病康復者康乐旅行

40546583 (YL1155-19)	9/11	六	9:00-17:00	香港铁路博物馆	不限	20	17/9	📄 i
----------------------	------	---	------------	---------	----	----	------	-----

智障人士康乐日营

40546578 (YL1151-19)	29/11	五	9:00-17:00	曹公潭户外康乐中心	不限	28	17/9	📄 i
----------------------	-------	---	------------	-----------	----	----	------	-----

智障人士康乐旅行

40546584 (YL1168-19)	15/11	五	9:00-17:00	港岛区	不限	6	17/9	📄 i
----------------------	-------	---	------------	-----	----	---	------	-----

长期病患者健体舞训练计划(CP)

40546581 (YL1141-19)	4/11-25/11	一	19:00-21:00	耀能协会天耀宿舍	不限	20	4/10	📄
----------------------	------------	---	-------------	----------	----	----	------	---

残疾人士体育嘉年华

40546579 (YL1689-19) 10/11 日 14:00-17:00 元朗体育馆 不限 200 10/11 即场报名

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。

40519849 (YL1123-19)	1/11-11/12	三,五	8:00-9:00	天水围体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40519850 (YL1124-19)	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	天水围体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40546426 (YL1146-19)	6/11-13/12	三,五	7:00-8:00	朗屏体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40546427 (YL1147-19)	6/11-13/12	三,五	8:00-9:00	朗屏体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40546428 (YL1170-19)	16/11-12/12	二,四,六	7:00-8:00	天晖路体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40546429 (YL1171-19)	16/11-12/12	二,四,六	8:00-9:00	天晖路体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉
40546430 (YL1183-19)	18/11-13/12	一,三,五	13:00-14:00	天晖路体育馆	20	@20/9-26/9 (8/10){29/10}	✉

长者水中健体训练班

40523750 (YL1145-19)	5/11-19/12	二,四	10:00-11:00	屏山天水围游泳池	24	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
----------------------	------------	-----	-------------	----------	----	-----------------------------	---

活力长者计划 - 乒乓球同乐

40546560 (YL1137-19)	4/11-18/11	一	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	30	4/10	☰ i
40546561 (YL1138-19)	4/11-18/11	一	10:00-11:00	屏山天水围体育馆	30	4/10	☰ i
40546562 (YL1126-19)	1/11-22/11	五	9:00-10:00	元朗体育馆	18	30/9	☰ i
40546563 (YL1127-19)	1/11-22/11	五	10:00-11:00	元朗体育馆	18	30/9	☰ i

活力长者计划 - 健体同乐

40546435 (YL1148-19)	6/11-27/11	三	14:00-15:00	朗屏体育馆	30	3/10	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	-----

活力长者计划 - 社交舞同乐

40546534 (YL1149-19)	6/11-27/11	三	15:00-16:00	朗屏体育馆	30	3/10	☰ i
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	-----

活力长者计划 - 羽毛球同乐

40546295 (YL1159-19)	11/11-2/12	一	9:00-10:00	元朗体育馆	30	11/10	☰ i
40546296 (YL1160-19)	11/11-2/12	一	10:00-11:00	元朗体育馆	30	11/10	☰ i

活力长者计划 - 门球同乐

40546460 (YL1140-19)	4/11-18/11	一,四	7:00-9:00	元朗公园	20	4/10	☰ i
40546442 (YL1150-19)	8/11-22/11	三,五	7:00-9:00	天水围公园	20	8/10	☰ i

长者室内短垫滚球训练班

40546542 (YL1195-19)	20/11-22/1 (25/12,1/1)除外	三	11:00-13:00	元朗体育馆	16	18/10	☰ i
----------------------	-----------------------------	---	-------------	-------	----	-------	-----

长者陆上畅游*

40546418 (YL1665-19)	28/11	四	9:00-17:00	黄金海岸、蝴蝶湾、大棠	48	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉
40546419 (YL1166-19)	14/11	四	9:00-17:00	山顶、海事博物馆	48	20/9-26/9 (8/10) {29/10}	✉

长者嘉年华

40546301 (YL1664-19)	10/11	日	14:00-18:00	天瑞体育馆	1000	10/10	☰ i
----------------------	-------	---	-------------	-------	------	-------	-----