

**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**

**荃湾区**

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) (公开启补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40545733	18/11-20/1	一	18:00-20:00	城门谷运动场	16+	130	40	31/10	
40545734	18/11-20/1	一	20:00-22:00	城门谷运动场	16+	130	40	31/10	
<b>成人捷泳训练班(第一阶段)</b>									
40532102	2/11-23/11	二,四,六	20:00-21:00	城门谷游泳池	18+	100	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	
<b>成人捷泳训练班(第二阶段)</b>									
40532101	2/11-23/11	二,四,六	19:00-20:00	城门谷游泳池	18+	100	20	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	
<b>健体舞训练班</b>									
40545693	1/11-11/12	三,五	19:00-20:00	杨屋道体育馆	14+	65	25	3/10	
40545694	1/11-11/12	三,五	20:00-21:00	杨屋道体育馆	14+	65	25	3/10	
40545695	5/11-12/12	二,四	9:00-10:00	蕙荃体育馆	14+	65	20	3/10	
40545696	5/11-12/12	二,四	18:00-19:00	荃景围体育馆	14+	65	20	3/10	
40545697	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	荃景围体育馆	14+	65	20	3/10	
<b>儿童舞训练班</b>									
40545720	3/11-5/1	日	10:00-12:00	杨屋道体育馆	4-6	60	20	16/10	
<b>晚间舞絃-社交舞同乐</b>									
40545724	21/11	四	19:00-22:00	荃湾体育馆	14+	20	20	22/10	
<b>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参加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>									
40545711	11/11-18/12	一,三	12:00-13:00	荃湾体育馆	15+	75	30	@8/10	
40545712	11/11-18/12	一,三	13:00-14:00	荃湾体育馆	15+	75	30	@8/10	
40545713	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	杨屋道体育馆	15+	75	20	@8/10	
40545715	1/11-11/12	三,五	10:00-11:00	杨屋道体育馆	15+	75	20	@8/10	
40545716	5/11-12/12	二,四	11:00-12:00	荃湾西约体育馆	15+	75	10	@8/10	
40545717	5/11-12/12	二,四	12:00-13:00	荃湾西约体育馆	15+	75	10	@8/10	
40545718	5/11-12/12	二,四	19:00-20:00	杨屋道体育馆	15+	75	20	@8/10	
40545719	5/11-12/12	二,四	20:00-21:00	杨屋道体育馆	15+	75	20	@8/10	
<b>爵士舞训练班</b>									
40545726	8/11-31/1 (29/11,20/12,24/1)除外	五	19:00-21:00	荃湾体育馆	12+	70	20	11/10	
<b>社交舞训练班</b>									
40545721	4/11-4/12	一,三	15:00-17:00	蕙荃体育馆	14+	86	30	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545722	5/11-5/12	二,四	15:00-17:00	荃湾西约体育馆	14+	86	14	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545723	15/11-7/2 (17/1,24/1)除外	五	19:00-21:00	荃湾体育馆	14+	86	20	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
<b>简易太极拳</b>									
40545729	1/11-11/12	三,五	9:00-10:00	荃景围体育馆	6+	54	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	
<b>西方土风舞训练班</b>									
40545725	11/11-23/12 (25/11,28/11,2/12)除外	一,四	15:00-17:00	荃湾体育馆	8+	45	20	15/10	
<b>瑜伽训练班</b>									
40545727	5/11-7/1	二	12:00-14:00	杨屋道体育馆	15+	85	30	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545728	7/11-10/12	二,四	13:00-15:00	荃景围体育馆	15+	85	30	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
<b>正确使用健身室设施简介</b>									
40545703	17/11	日	10:00-13:00	荃湾体育馆	15+	免费	25	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545704	24/11	日	10:00-13:00	荃湾体育馆	15+	免费	25	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545705	9/11	六	10:00-13:00	荃湾西约体育馆	15+	免费	10	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545706	16/11	六	10:00-13:00	荃湾西约体育馆	15+	免费	10	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545707	3/11	日	9:30-12:30	杨屋道体育馆	15+	免费	25	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
40545708	17/11	日	9:30-12:30	杨屋道体育馆	15+	免费	25	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	
<b>身心伸展训练班</b>									
40545701	18/11-10/2 (27/1)除外	一	21:00-22:00	荃湾西约体育馆	15+	85	15	4/10	

<b>羽毛球训练班</b>									
40545698	6/11-6/12	三,五	14:00-16:00	蕙荃体育馆	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40545699	6/11-6/12	三,五	10:00-12:00	荃湾西约体育馆	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40545700	12/11-12/12	二,四	14:00-16:00	荃湾西约体育馆	7+	118	24	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
<b>壁球训练班</b>									
40546102	4/11-27/11	一,三	19:00-21:00	杨屋道体育馆	7+	160	12	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
<b>乒乓球训练班</b>									
40546103	13/11-3/1 (27/11,29/11,4/12,20/12,25/12,1/1) 除外	三,五	12:00-14:00	荃湾体育馆	6+	86	18	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40546104	5/11-5/12	二,四	12:00-14:00	荃湾西约体育馆	6+	86	24	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
<b>网球训练班</b>									
40546107	1/11-4/12	三,五	9:00-11:00	荃景围游乐场	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40546112	10/11-12/1	日	19:00-21:00	荃湾海滨公园	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40546113	12/11-12/12	二,四	19:00-21:00	沙咀道游乐场	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
40546115	1/11-3/12	二,五	20:00-22:00	荃湾海滨公园	8+	170	12	26/9-30/9 (9/10) {30/10}	✉
<b>普及健体运动 - 行山乐</b>									
40545732	24/11	日	9:00-16:00	B7 深浅两塘皆宜趣	6+	40	48	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
<b>运动攀登同乐日</b>									
40545735	10/11	日	13:00-15:00	荃湾体育馆	12+	免费	24	28/10	📄 i
40545736	10/11	日	15:00-17:00	荃湾体育馆	12+	免费	24	28/10	📄 i
40545737	17/11	日	13:00-15:00	荃湾体育馆	12+	免费	24	28/10	📄 i
40545738	17/11	日	15:00-17:00	荃湾体育馆	12+	免费	24	28/10	📄 i
<b>运动攀登训练班</b>									
40546099	9/11-30/11	六	14:00-17:00	荃湾体育馆	12+	40	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
<b>儿童游戏日</b>									
40546574	2/11	六	14:00-17:00	荃湾公园	4-14	免费	9000	2/11	即场报名
<b>荃湾公园绿化讲座</b>									
40545730	24/11	日	15:00-17:00	荃湾公园 - 露天剧场	不限	免费	40	24/11	即场报名

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。

**智障人士日营**

40526840	9/11	六	9:00-17:00	曹公潭户外康乐中心	不限	10	19/10	📄 i
----------	------	---	------------	-----------	----	----	-------	-----

**肢体伤残人士轮椅网球训练班**

40536403	25/11-3/2 (27/1) 除外	一	18:00-20:00	荃湾公园	8+	8	17/9	📄 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

**长者八段锦训练班**

40545689	7/11-17/12	二,四	8:00-9:00	荃景围体育馆	30	19/9-21/9 (30/9) {23/10}	✉
----------	------------	-----	-----------	--------	----	-----------------------------	---

**长者社交舞同乐日**

40545686	4/11	一	9:00-12:00	蕙荃体育馆	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
40545687	11/11	一	8:00-11:00	杨屋道体育馆	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉

**长者健体训练班**

40545688	5/11-19/12	二,四	8:00-9:00	蕙荃体育馆	20	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
----------	------------	-----	-----------	-------	----	-----------------------------	---

**活力长者计划-乒乓球天地**

40545682	1/11-29/11	三,五	9:00-10:45	杨屋道体育馆	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
40545683	5/11-28/11	二,四	8:00-9:45	荃景围体育馆	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉

**活力长者计划-社交舞天地**

40545685	5/11-28/11	二,四	10:00-12:00	荃景围体育馆	60	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
----------	------------	-----	-------------	--------	----	-----------------------------	---

**活力长者计划-羽毛球天地**

40545678	1/11-29/11	三,五	8:00-9:00	荃湾西约体育馆	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
40545679	1/11-29/11	三,五	9:00-10:00	荃湾西约体育馆	16	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
40545681	1/11-29/11	三,五	8:00-9:45	蕙荃体育馆	30	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
<b>长者日营</b>							
40545690	6/11	三	9:00-17:00	西贡户外康乐中心	48	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
<b>长者康乐旅行</b>							
40545691	20/11	三	9:00-17:00	香港动植物公园、大馆	48	19/9-23/9 (30/9) {23/10}	✉
<b>长者嘉年华</b>							
40545692	11/11	一	9:00-12:00	荃景围体育馆	3000	11/11	即场报名