

































































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

北区

| 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 | | | | | | | | | |
| 40545010 (NL1111) | 5/11-12/12 | 二,四 | 19:00-20:00 | 龙琛路体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/10 |   |
| 40545011 (NL1112) | 5/11-12/12 | 二,四 | 20:00-21:00 | 龙琛路体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/10 |   |
| 40545012 (NL1113) | 7/11-19/12 (3/12)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 龙琛路体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/10 |   |
| 40545013 (NL1114) | 7/11-19/12 (3/12)除外 | 二,四 | 10:00-11:00 | 龙琛路体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/10 |   |
| 40545014 (NR1115) | 13/11-20/12 | 三,五 | 14:00-15:00 | 保荣路体育馆 | 14+ | 65 | 30 | 8/10 |   |
| 40545015 (NR1116) | 13/11-20/12 | 三,五 | 15:00-16:00 | 保荣路体育馆 | 14+ | 65 | 30 | 8/10 |   |
| 40545016 (NR1117) | 18/11-30/12 (25/12)除外 | 一,三 | 19:00-20:00 | 保荣路体育馆 | 14+ | 65 | 30 | 8/10 |   |
| 40545017 (NR1118) | 18/11-30/12 (25/12)除外 | 一,三 | 20:00-21:00 | 保荣路体育馆 | 14+ | 65 | 30 | 8/10 |   |
| 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」,可享受先报名权。 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。 | | | | | | | | | |
| 40545038 (NH1156) | 5/11-12/12 | 二,四 | 9:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545039 (NH1157) | 5/11-12/12 | 二,四 | 10:00-11:00 | 联和墟体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545040 (NR1158) | 6/11-13/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 75 | 30 | @14/10 |   |
| 40545041 (NR1159) | 6/11-13/12 | 三,五 | 10:00-11:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 75 | 30 | @14/10 |   |
| 40545042 (NR1160) | 21/11-9/1 (24/12,26/12,31/12)除外 | 二,四 | 19:00-20:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 75 | 30 | @14/10 |   |
| 40545043 (NR1161) | 21/11-9/1 (24/12,26/12,31/12)除外 | 二,四 | 20:00-21:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 75 | 30 | @14/10 |   |
| 40545044 (NW1162) | 14/11-10/12 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545045 (NW1163) | 14/11-10/12 | 二,四,六 | 10:00-11:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545046 (NW1164) | 18/11-13/12 | 一,三,五 | 14:00-15:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545047 (NW1165) | 18/11-13/12 | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545048 (NW1166) | 20/11-16/12 | 一,三,五 | 19:00-20:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545049 (NW1167) | 20/11-16/12 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 40545050 (NW1168) | 20/11-16/12 | 一,三,五 | 21:00-22:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @14/10 |   |
| 太极训练班 | | | | | | | | | |
| 40543554 (NX1176) | 11/11-9/3 (25/12,1/1,24/1,27/1)除外 | 一,三,五 | 6:30-7:30 | 松柏埗儿童游乐场侧篮球场 | 8+ | 60 | 40 | 2/10 |   |
| 正确使用健身室设施简介 | | | | | | | | | |
| 40545020 (NH1121) | 10/11 | 日 | 15:00-18:00 | 联和墟体育馆 | 15+ | 免费 | 25 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40545021 (NR1122) | 2/11 | 六 | 14:00-17:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 免费 | 25 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40545022 (NR1123) | 10/11 | 日 | 10:00-13:00 | 保荣路体育馆 | 15+ | 免费 | 25 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40545023 (NT1124) | 10/11 | 日 | 10:00-13:00 | 天平体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40545024 (NT1125) | 17/11 | 日 | 15:00-18:00 | 天平体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40545025 (NW1126) | 9/11 | 六 | 14:00-17:00 | 和兴体育馆 | 15+ | 免费 | 25 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 身心伸展训练班 | | | | | | | | | |
| 40545018 (NL1119) | 11/11-3/2 (27/1)除外 | 一 | 19:00-20:00 | 龙琛路体育馆 | 15+ | 85 | 24 | 10/10 |   |
| 40545019 (NX1120) | 11/11-3/2 (27/1)除外 | 一 | 20:00-21:00 | 龙琛路体育馆 | 15+ | 85 | 24 | 10/10 |   |
| 乒乓球训练班 | | | | | | | | | |
| 40546125 (NH1172) | 1/11-4/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 6-13 | 86 | 24 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 40546126 (NH1173) | 2/11-3/12 | 二,六 | 20:00-22:00 | 联和墟体育馆 | 6-13 | 86 | 24 | 3/10 |   |
| 40546127 (NH1174) | 4/11-5/12 | 一,四 | 19:00-21:00 | 联和墟体育馆 | 6-13 | 86 | 24 | 3/10 |   |
| 40546128 (NH1175) | 5/11-5/12 | 二,四 | 10:00-12:00 | 联和墟体育馆 | 6-13 | 86 | 24 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 网球训练班 | | | | | | | | | |
| 40526384 (NG1177) | 14/11-23/1 (26/12)除外 | 四 | 20:00-22:00 | 北区运动场 | 14+ | 170 | 18 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 运动攀登训练班 | | | | | | | | | |
| 40546124 (NR1171) | 17/11-24/11 | 日 | 12:00-18:00 | 保荣路体育馆 | 12+ | 40 | 18 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} |  |
| 露音乐 | | | | | | | | | |
| 40546129 (NX1178) | 16/11-17/11 | 六,日 | 14:00-14:00 | 创兴水上活动中心 | 不限 | 50 | 44 | 2/10 |  |
| 至FIT@公园儿童同乐日 | | | | | | | | | |
| 40546899 (NX1181) | 17/11 | 日 | 10:00-13:00 | 北区运动场 | 不限 | 免费 | 800 | 17/11 |  |
| 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。

器械健体训练计划(长期病患者)

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|-------------|--------|-----|---|------|--|--|
| 40526469 (NR1129) | 7/11-2/1 | 四 | 10:00-11:00 | 保荣路体育馆 | 18+ | 3 | 2/10 | | |
|-------------------|----------|---|-------------|--------|-----|---|------|--|--|

长期病患人士高尔夫球同乐日

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|---|-------------|----------|-----|---|------|--|--|
| 40526422 (NX1130) | 15/11 | 五 | 14:00-16:00 | 屯门高尔夫球中心 | 15+ | 6 | 2/10 | | |
|-------------------|-------|---|-------------|----------|-----|---|------|--|--|

智障及自闭人士日营

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|---|------------|----------|-----|----|------|--|--|
| 40526420 (NX1127) | 10/11 | 日 | 9:00-17:00 | 麦理浩夫人渡假村 | 2-6 | 12 | 2/10 | | |
|-------------------|-------|---|------------|----------|-----|----|------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------|---|------------|-----------|------|----|------|--|--|
| 40526430 (NX1128) | 8/11 | 五 | 9:00-17:00 | 曹公潭户外康乐中心 | 6-19 | 34 | 2/10 | | |
|-------------------|------|---|------------|-----------|------|----|------|--|--|

残疾人士宿营(智障人士)

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-----|-------------|----------|----|---|------|--|--|
| 40526427 (NX1143) | 16/11-17/11 | 六,日 | 14:00-14:00 | 西贡户外康乐中心 | 6+ | 4 | 2/10 | | |
|-------------------|-------------|-----|-------------|----------|----|---|------|--|--|

残疾人士宿营(轻度至中度智障)

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----|-------------|----------|-----|---|------|--|--|
| 40526418 (NX1142) | 2/11-3/11 | 六,日 | 14:00-13:00 | 西贡户外康乐中心 | 18+ | 8 | 2/10 | | |
|-------------------|-----------|-----|-------------|----------|-----|---|------|--|--|

| 长者活动编号 (班号) <small>(供60岁或以上人士参加, 费用全免)</small> | 日期 | 星期 | 时间 | 地点 | 名额 | 报名/投表日期 <small>(抽签日期) (公开后补日期)</small> | 报名方式 |
|---|----|----|----|----|----|---|------|
|---|----|----|----|----|----|---|------|

长者徒手健体训练班

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545029 (NH1147) | 1/11-18/12 | 三,五 | 7:00-8:00 | 联和墟体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545030 (NH1148) | 1/11-18/12 | 三,五 | 8:00-9:00 | 联和墟体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545031 (NH1149) | 1/11-18/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-------------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545032 (NH1150) | 1/11-18/12 | 三,五 | 10:00-11:00 | 联和墟体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-------------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545033 (NR1151) | 5/11-24/12 | 二,四 | 7:00-8:00 | 保荣路体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545034 (NR1152) | 5/11-24/12 | 二,四 | 8:00-9:00 | 保荣路体育馆 | 30 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

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
以抽签方式报名的训练班: 新申请者将获优先取录, 余额则按抽签结果由其他申请人填补。

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545026 (NH1144) | 1/11-11/12 | 三,五 | 8:00-9:00 | 联和墟体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545027 (NH1145) | 1/11-11/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------|-----------|-------|----|-----------------------------|--|
| 40545028 (NW1146) | 14/11-10/12 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 和兴体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|-------------|-------|-----------|-------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545026 (NH1144) | 1/11-11/12 | 三,五 | 8:00-9:00 | 联和墟体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|------------|-----|-----------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|
| 40545027 (NH1145) | 1/11-11/12 | 三,五 | 9:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------|-----------|-------|----|-----------------------------|--|
| 40545028 (NW1146) | 14/11-10/12 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 和兴体育馆 | 20 | @16/9-26/9 (4/10){25/10} | |
|-------------------|-------------|-------|-----------|-------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|
| 40545037 (NH1155) | 5/11-28/11 | 二,四 | 8:00-10:00 | 联和墟体育馆 | 20 | 5/11-28/11 | 即场报名 |
|-------------------|------------|-----|------------|--------|----|------------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|
| 40545035 (NW1153) | 5/11-26/11 | 二 | 13:00-15:00 | 和兴体育馆 | 15 | 5/11-26/11 | 即场报名 |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|
| 40545036 (NW1154) | 7/11-28/11 | 四 | 13:00-15:00 | 和兴体育馆 | 15 | 7/11-28/11 | 即场报名 |
|-------------------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|

| | | | | | | | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|
| 40541027 (NX889) | 5/11 | 二 | 9:00-17:00 | 麦理浩夫人渡假村 | 48 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|
| 40541027 (NX889) | 5/11 | 二 | 9:00-17:00 | 麦理浩夫人渡假村 | 48 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|
| 40541027 (NX889) | 5/11 | 二 | 9:00-17:00 | 麦理浩夫人渡假村 | 48 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|------------------|------|---|------------|----------|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|------------------|-------|---|------------|----|----|-----------------------------|--|
| 40541033 (NX894) | 14/11 | 四 | 9:00-17:00 | 香港 | 48 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|------------------|-------|---|------------|----|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|------------------|-------|---|------------|----|----|-----------------------------|--|
| 40541033 (NX894) | 14/11 | 四 | 9:00-17:00 | 香港 | 48 | 16/9-26/9 (4/10) {25/10} | |
|------------------|-------|---|------------|----|----|-----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|-------------------|------|---|------------|-------|------|------|------|
| 40546900 (NX1182) | 2/11 | 六 | 9:00-12:00 | 粉岭游乐场 | 1000 | 2/11 | 即场报名 |
|-------------------|------|---|------------|-------|------|------|------|

| | | | | | | | |
|-------------------|------|---|------------|-------|------|------|------|
| 40546900 (NX1182) | 2/11 | 六 | 9:00-12:00 | 粉岭游乐场 | 1000 | 2/11 | 即场报名 |
|-------------------|------|---|------------|-------|------|------|------|