

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

中西区

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 (抽查日期) (公开后补日期)	报名方式
长跑训练班									
40545623 (CW1143)	9/11-11/1	六	8:00-10:00	中山纪念公园体育馆(集合)	16+	130	40	16/10	
拯溺训练班									
40545615 (CW1135)	6/11-16/12	一,三,五	19:00-21:00	中山纪念公园游泳池	13+	108	24	3/10	
第一阶段 - 成人捷泳训练班									
40545608 (CW1128)	4/11-25/11	一,三,五	20:00-21:00	坚尼地城游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545620 (CW1140)	7/11-10/12	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第一阶段 - 成人胸泳训练班									
40545607 (CW1127)	4/11-25/11	一,三,五	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545618 (CW1138)	7/11-10/12	二,四	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第二阶段 - 成人捷泳训练班									
40545610 (CW1130)	5/11-5/12	二,四	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第二阶段 - 成人胸泳训练班									
40545609 (CW1129)	5/11-5/12	二,四	7:00-8:00	坚尼地城游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
第三阶段 - 成人胸泳训练班									
40545619 (CW1139)	8/11-29/11	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
健美舞训练班									
40545538 (CW1051)	6/11-6/12 (25/11,2/12)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	30	10/10	
40545539 (CW1052)	6/11-6/12 (25/11,2/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公园体育馆	14+	65	30	10/10	
40545540 (CW1053)	25/11-20/12	一,三,五	18:00-19:00	香港公园体育馆	14+	65	30	24/10	
40545541 (CW1054)	25/11-20/12	一,三,五	19:00-20:00	香港公园体育馆	14+	65	30	24/10	
40545542 (CW1055)	28/11-14/1 (24/12,26/12)除外	二,四	12:00-13:00	香港公园体育馆	14+	65	30	25/10	
40545543 (CW1056)	28/11-14/1 (24/12,26/12)除外	二,四	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	30	25/10	
40545548 (CW1068)	5/11-12/12	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	30	2/10	
40545549 (CW1069)	11/11-6/12	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	30	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545550 (CW1070)	11/11-6/12	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	30	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545551 (CW1071)	22/11-23/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	14+	65	30	22/10	
40545552 (CW1072)	22/11-23/12 (2/12,16/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	22/10	
40545573 (CW1093)	14/11-24/12	二,四	14:00-15:00	石塘咀体育馆	14+	65	30	11/10	
40545574 (CW1094)	14/11-24/12	二,四	15:00-16:00	石塘咀体育馆	14+	65	30	11/10	
40545575 (CW1095)	14/11-24/12	二,四	19:00-20:00	石塘咀体育馆	14+	65	30	11/10	
40545576 (CW1096)	14/11-24/12	二,四	20:00-21:00	石塘咀体育馆	14+	65	30	11/10	
40545585 (CW1105)	6/11-4/12 (8/11)除外	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	30	3/10	
40545586 (CW1106)	6/11-4/12 (8/11)除外	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	30	3/10	
40545587 (CW1107)	7/11-17/12	二,四	18:00-19:00	士美非路体育馆	14+	65	30	9/10	
40545588 (CW1108)	7/11-17/12	二,四	19:00-20:00	士美非路体育馆	14+	65	30	9/10	
八段锦训练班									
40545556 (CW1076)	5/11-12/12	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	30	4/10	
40545557 (CW1077)	5/11-12/12	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	30	4/10	
40545577 (CW1097)	8/11-18/12	三,五	13:00-14:00	石塘咀体育馆	8+	80	30	28/10	
40545593 (CW1113)	1/11-11/12	三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	8+	80	30	10/10	
社交舞同乐夜									
40545545 (CW1058)	9/11	六	19:30-22:30	香港公园体育馆	14+	20	70	4/10	
器械健身训练班									
@ 从未参加过器械健身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取参加的器械健身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身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。									
40545559 (CW1079)	5/11-12/12	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@8/10	
40545560 (CW1080)	20/11-16/12	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	30	@16/10	
40545561 (CW1081)	20/11-16/12	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	30	@16/10	
40545562 (CW1082)	20/11-16/12	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	30	@16/10	
40545563 (CW1083)	20/11-16/12	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	30	@16/10	
40545569 (CW1089)	11/11-20/12	一,五	19:00-20:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@2/10	
40545570 (CW1090)	11/11-20/12	一,五	20:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@2/10	
40545580 (CW1100)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@14/10	
40545581 (CW1101)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@14/10	
40545582 (CW1102)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	20:00-21:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@14/10	

40545583 (CW1103)	22/11-23/12 (9/12,20/12)除外	一,三,五	21:00-22:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@14/10	
水中健体训练班									
40545603 (CW1123)	4/11-4/12	一,三,五	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545604 (CW1124)	5/11-19/12	二,四	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
40545616 (CW1136)	6/11-6/12	一,三,五	12:00-13:00	中山纪念公园游泳池	14+	80	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	
太极训练班									
40545625 (CW1145)	4/11-2/3 (25/12,1/1,27/1,29/1) 除外	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	60	80	8/10	
40545626 (CW1146)	4/11-2/3 (25/12,1/1,27/1,29/1) 除外	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	60	80	8/10	
简易太极班									
40545628 (CW1149)	5/11-12/12	二,四	18:30-19:30	添马公园露天剧场	6+	54	30	18/10	
黄昏太极训练班									
40545627 (CW1147)	29/11-27/3 (25/12,1/1,27/1,29/1) 除外	一,三,五	17:30-18:30	卜公园足球场	6+	60	80	24/10	
瑜伽训练班									
40545565 (CW1085)	11/11-13/12	一,五	20:00-22:00	上环体育馆	15+	85	30	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545602 (CW1122)	22/11-27/12 (25/12) 除外	三,五	9:00-11:00	士美非路体育馆	15+	85	30	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
正确使用健身室设施简介									
40545558 (CW1078)	7/11	四	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室报 到)	15+	免费	25	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545571 (CW1091)	13/11	三	18:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	免费	25	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
羽毛球训练班									
40545544 (CW1057)	13/11-20/12 (4/12,6/12)除外	三,五	7:00-9:00	香港公园体育馆	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545553 (CW1073)	13/11-13/12	三,五	10:00-12:00	上环体育馆	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545554 (CW1074)	18/11-18/12	一,三	19:00-21:00	上环体育馆	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545555 (CW1075)	19/11-19/12	二,四	9:00-11:00	上环体育馆	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
40545591 (CW1111)	6/11-6/12	三,五	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	118	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40545592 (CW1112)	16/11-21/12	六	10:00-12:00	士美非路体育馆	7+	73	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
室内短垫滚球同乐日									
40545600 (CW1120)	4/11-29/11 (8/11)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路体育馆	8+	免费	28	4/11-29/11	即场报名
壁球训练班									
40545566 (CW1086)	5/11-28/11	二,四	19:00-21:00	上环体育馆	7+	160	12	14/10	
40545572 (CW1092)	6/11-2/12	一,三	19:00-21:00	中山纪念公园体育馆	7+	160	12	8/10	
40545594 (CW1114)	20/11-16/12	一,三	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	160	12	17/10	
乒乓球同乐日									
40545598 (CW1118)	1/11-29/11	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	28	1/11-29/11	即场报名
乒乓球训练班									
40545597 (CW1117)	19/11-19/12	二,四	16:00-18:00	士美非路体育馆	14+	86	24	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
儿童乒乓球训练班									
40545584 (CW1104)	16/11-18/1	六	9:00-11:00	石塘咀体育馆	6-13	86	24	18/10	
美式桌球训练班(第一阶段)									
40545589 (CW1109)	23/11-14/12	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	8+	120	6	18/10	
40545590 (CW1110)	23/11-14/12	六	16:00-18:00	士美非路体育馆	8+	120	6	18/10	
门球同乐日									
40545564 (CW1084)	7/11-28/11	四	8:00-10:00	上环体育馆	8+	免费	20	7/11-28/11	即场报名
普及健体运动 - 行山乐									
40545629 (CW1150)	17/11	日	9:00-16:00	B5 屋头红树出海下	6+	40	48	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	
骑马同乐日									
40545631 (CW1152)	10/11	日	15:00-17:00	鲤鱼门公众骑马学校	6+	75	24	16/10	
香港公园清晨观鸟汇萃									
40545547 (CW1060)	6/11-27/11	三	8:00-10:00	香港公园(人工湖-餐厅旁白桥 集合)	不限	免费	30	6/11-27/11	即场报名
香港公园亲子绿缤纷									
40545655 (CW1061)	24/11	日	13:00-16:30	香港公园温室	不限	免费	500	24/11	即场报名
社区园圃计划									
40545624 (CW1144)	17/11-21/3	一,二,三,四, 五,六,日	8:00-18:00	中山纪念公园社区园圃	12+	400	55	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	

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法 (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。

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
长期病患者徒手健体训练计划							
40545648 (CW1169)	8/11-29/11	五	14:00-16:00	上环体育馆	14+	4 23/9	☒ i
长期病患者器械健体训练计划							
40545645 (CW1166)	1/11-22/11	五	10:00-12:00	中山纪念公园体育馆	15+	4 23/9	☒ i
长期病患者旅行							
40545653 (CW1173)	10/11	日	9:00-17:00	大埔嘉道理农场及西九高铁站风景区	0-75	20 23/9	☒ i
听障人士健体舞训练计划							
40545647 (CW1168)	6/11-27/11	三	20:00-22:00	上环体育馆	14+	4 23/9	☒ i
精神病康復者高尔夫球同乐日							
40545649 (CW1170)	16/11	六	14:00-16:00	屯门康乐体育中心	8+	6 23/9	☒ i
精神病康復者旅行							
40545652 (CW1172)	20/11	三	9:00-17:00	尖沙咀(科学馆, 艺术馆, 历史博物馆)	不限	10 23/9	☒ i
智障人士西方土风舞训练计划							
40545890 (CW1167)	2/11-23/11	六	9:00-11:00	上环体育馆	8+	2 23/9	☒ i
智障人士日营							
40545650 (CW1171)	16/11	六	9:00-17:00	麦理浩夫人度假村	8+	12 23/9	☒ i
第一阶段 - 长者游泳训练班							
40545611 (CW1131)	4/11-25/11	一,三,五	17:00-18:00	坚尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
40545612 (CW1132)	4/11-25/11	一,三,五	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
40545613 (CW1133)	5/11-5/12	二,四	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	16	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
第二阶段 - 长者游泳训练班							
40545614 (CW1134)	5/11-5/12	二,四	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
40545621 (CW1141)	7/11-10/12	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
第三阶段 - 长者游泳训练班							
40545622 (CW1142)	8/11-29/11	一,三,五	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	20	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
长者徒手健体训练班							
40545567 (CW1087)	27/11-22/1 (9/12,25/12,1/1)除外	一,三	7:00-8:00	中山纪念公园体育馆	30	29/10	☒ i
40545568 (CW1088)	27/11-22/1 (9/12,25/12,1/1)除外	一,三	8:00-9:00	中山纪念公园体育馆	30	29/10	☒ i
长者水中健体训练班							
40545605 (CW1125)	5/11-19/12	二,四	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
40545606 (CW1126)	4/11-4/12	一,三,五	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
40545617 (CW1137)	6/11-6/12	一,三,五	11:00-12:00	中山纪念公园游泳池	30	24/9-30/9 (8/10) {31/10}	☒
长者太极训练班							
40545595 (CW1115)	1/11-28/2 (8/11,25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:30-8:30	士美非路体育馆	50	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	☒
活力长者计划 - 室内短垫滚球汇叙							
40545601 (CW1121)	4/11-29/11 (8/11)除外	一,三,五	9:30-10:30	士美非路体育馆	28	4/11-29/11	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球自习							
40545546 (CW1059)	1/11-29/11	五	8:00-10:00	香港公园体育馆	18	1/11-29/11	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球汇叙							
40545599 (CW1119)	1/11-29/11	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	28	1/11-29/11	即场报名
长者日营							
40545630 (CW1151)	8/11	五	9:00-16:00	曹公潭户外康乐中心	86	24/9-30/9 (8/10) {30/10}	☒