

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2019年12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)									
40546636 (IS0596)	2/12-23/12	一,三,五	20:00-21:00	东涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
成人背泳训练班									
40546635 (IS0595)	2/12-23/12	一,三,五	19:00-20:00	东涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
成人胸泳训练班 (第三阶段)									
40546634 (IS0594)	2/12-23/12	一,三,五	9:00-10:00	东涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
成人蝶泳训练班									
40546633 (IS0593)	2/12-23/12	一,三,五	8:00-9:00	东涌游泳池	18+	100	20	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
健体舞训练班									
40546617 (IS0378)	1/12-23/2 (26/1)除外	日	9:00-10:00	梅窝体育馆	14+	65	20	15/11	📄 i
40546847 (IS1146)	28/12-21/3 (25/1)除外	六	14:00-15:00	长洲体育馆	14+	65	20	29/11	📄 i
40546848 (IS1147)	28/12-21/3 (25/1)除外	六	15:00-16:00	长洲体育馆	14+	65	20	29/11	📄 i
40546858 (IS1580)	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
40546859 (IS1581)	10/12-21/1 (26/12)除外	二,四	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	14+	65	30	24/10-30/10 (5/11) {28/11}	✉
八段锦同乐									
40547727 (IS0179)	19/12	四	15:00-17:00	愉景湾社区会堂	不限	免费	30	19/11	📄 i
康体汇 - 八段锦									
40546849 (IS1148)	12/12-13/2 (26/12,30/1)除外	四	19:50-21:20	海傍街体育馆	8+	免费	50	12/12-13/2	即场报名
中国舞同乐日									
40546846 (IS1145)	8/12	日	15:00-17:00	长洲体育馆	12+	免费	30	7/11	📄 i
中国舞训练班									
40544334 (IS1128)	15/12-8/3 (5/1,19/1,26/1)除外	日	15:00-17:00	长洲体育馆	12+	45	30	15/11	📄 i
平安夜舞蹈晚会									
40546833 (IS1572)	24/12	二	19:00-22:00	东涌文东路体育馆	6+	20	200	4/11	📄 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。</p> <p>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：新申请者将获优先录取，余额则按抽签结果由其他申请人填补。</p>									
40546841 (IS1140)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/11	📄 i
40546842 (IS1141)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	20:00-21:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/11	📄 i
40546843 (IS1142)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	21:00-22:00	长洲体育馆	15+	75	20	@8/11	📄 i
爵士舞训练班									
40546618 (IS0379)	1/12-9/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	梅窝体育馆	12+	70	30	15/11	📄 i
40546624 (IS0385)	17/12-10/3 (24/12,31/12,28/1)除外	二	15:20-17:20	坪洲体育馆	12+	70	30	18/11	📄 i
40546863 (IS1585)	15/12-23/2 (26/1)除外	日	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	12+	70	30	15/11	📄 i
舞蹈同乐									
40546616 (IS0377)	6/12	五	19:45-21:45	坪洲体育馆	14+	免费	30	6/11	📄 i
社交舞同乐日									
40546850 (IS1149)	15/12	日	19:45-22:15	海傍街体育馆	14+	免费	50	15/11	📄 i
社交舞训练班									
40546623 (IS0384)	17/12-10/3 (24/12,31/12,28/1)除外	二	19:45-21:45	坪洲体育馆	14+	86	30	18/11	📄 i
康体汇 - 太极									
40546836 (IS0953)	31/12-17/3 (28/1)除外	二	20:00-21:30	达东路花园	6+	免费	120	31/12-17/3	即场报名
40546838 (IS0955)	19/12-12/3 (26/12,30/1)除外	四	19:00-20:30	东涌逸东轩排球场	6+	免费	90	19/12-12/3	即场报名
太极训练班									
40544206 (IS0173)	24/12-23/4 (26/12,25/1,28/1,4/4,11/4)除外	二,四,六	8:30-9:30	愉景湾永安百货对出空地	6+	60	40	25/11	📄 i
40546830 (IS0800)	4/12-8/4 (25/12,1,24,29,31/1)除外	三,五	7:45-9:15	榕树湾广场	6+	60	40	4/11	📄 i
40546831 (IS0801)	7/12-16/4 (17,24,26,31/12,25,28,30/1,4,11/4)除外	二,四,六	7:15-8:15	海傍街体育馆天台休憩处	6+	60	40	7/11	📄 i
瑜伽训练班									
40544336 (IS1129)	8/12-16/2 (26/1)除外	日	8:50-10:50	长洲体育馆	15+	85	30	8/11	📄 i

正确使用健身室设施简介									
40546594 (IS1232)	27/12	五	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	27/11	☎ i
40546621 (IS0382)	15/12	日	14:00-17:00	梅窝体育馆	15+	免费	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
40546622 (IS0383)	8/12	日	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
40546856 (IS1578)	7/12	六	19:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
40546865 (IS1586)	22/12	日	10:00-13:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	25	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
40546593 (IS1231)	7/12	六	14:00-17:00	长洲体育馆	15+	免费	25	7/11	☎ i
40546840 (IS1139)	29/12	日	9:00-12:00	长洲体育馆	15+	免费	25	29/11	☎ i
压力处理及松弛技巧训练班									
40546619 (IS0380)	1/12-8/3 (26/1)除外	日	12:00-13:00	梅窝体育馆	14+	80	30	15/11	☎ i
羽毛球训练班									
40544338 (IS1131)	7/12-14/3 (11/1,18/1,25/1,8/2,15/2)除外	六	14:30-16:30	长洲体育馆	7+	118	24	7/11	☎ i
40544339 (IS1132)	7/12-14/3 (11/1,18/1,25/1,8/2,15/2)除外	六	16:30-18:30	长洲体育馆	7+	118	24	7/11	☎ i
40546857 (IS1579)	9/12-13/1 (26/12)除外	一,四	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	7+	118	24	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
40546860 (IS1582)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	9:00-11:00	东涌文东路体育馆	7+	118	24	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
小型网球同乐日									
40546820 (IS1254)	21/12	六	14:00-15:00	长洲公园网球场	6+	免费	48	21/12	即场报名
40546821 (IS1255)	21/12	六	15:00-16:00	长洲公园网球场	6+	免费	48	21/12	即场报名
亲子乒乓球同乐日									
40546597 (IS1235)	8/12	日	14:00-15:00	长洲体育馆	6+	免费	24	8/12	即场报名
40546598 (IS1236)	8/12	日	15:00-16:00	长洲体育馆	6+	免费	24	8/12	即场报名
40546599 (IS1237)	8/12	日	16:00-17:00	长洲体育馆	6+	免费	24	8/12	即场报名
儿童乒乓球训练班									
40546862 (IS1584)	14/12-22/2 (25/1)除外	六	11:00-13:00	东涌文东路体育馆	6-13	86	24	14/11	☎ i
第一阶段围棋训练班									
40546851 (IS1573)	1/12-5/1	日	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	6+	40	20	1/11	☎ i
板球同乐日									
40546818 (IS1252)	7/12	六	10:00-11:30	东涌北公园	6+	免费	25	7/12	即场报名
40546822 (IS1256)	7/12	六	11:30-13:00	东涌北公园	6+	免费	25	7/12	即场报名
五人足球同乐日									
40546615 (IS0376)	9/12	一	20:00-21:30	坪洲体育馆	6+	免费	60	9/12	即场报名
五人足球训练班									
40546625 (IS0386)	30/12-9/3 (27/1)除外	一	19:45-21:45	坪洲体育馆	6-19	60	30	29/11	☎ i
家庭宿营									
40546609 (IS0176)	7/12-8/12	六,日	14:00-13:00	鲤鱼门公园	不限	86	48	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
运动攀登同乐日									
40546606 (IS1244)	7/12	六	14:00-17:00	鲤鱼门体育馆	15+	免费	24	7/11	☎ i
40546607 (IS1245)	15/12	日	14:00-17:00	鲤鱼门体育馆	15+	免费	24	15/11	☎ i
园艺讲座-圣诞花艺工作坊									
40546837 (IS0954)	8/12	日	10:00-12:00	东涌北公园 (活动室)	6+	30	24	8/11	☎ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

长者游泳训练班 (第三阶段)

40546632 (IS0592)	2/12-23/12	一,三,五	7:00-8:00	东涌游泳池主池	20	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	---------------------------	---

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。

40546844 (IS1143)	24/12-11/2 (26/12,28/1,30/1)除外	二,四	9:00-10:00	长洲体育馆	20	@24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
-------------------	--------------------------------	-----	------------	-------	----	----------------------------	---

40546845 (IS1144)	24/12-11/2 (26/12,28/1,30/1)除外	二,四	10:00-11:00	长洲体育馆	20	@24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
-------------------	--------------------------------	-----	-------------	-------	----	----------------------------	---

活力长者计划 - 普及体操同乐

40546852 (IS1574)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	40	24/10-30/10 (5/11){28/11}	☎
-------------------	--------------------	-----	-----------	----------	----	---------------------------	---

40546853 (IS1575)	3/12-7/1 (26/12)除外	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	40	24/10-30/10 (5/11){28/11}	✉
长者康体汇叙 - 太极							
40546627 (IS0388)	5/12-19/12	四	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	5/11-19/12	即场报名
40546628 (IS0389)	7/12-28/12	六	9:30-10:30	梅窝体育馆	90	7/11-28/12	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球同乐							
40546854 (IS1576)	4/12-18/12	三	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	24	4/11	📄 i
40546855 (IS1577)	4/12-18/12	三	11:00-12:00	东涌文东路体育馆	24	4/11	📄 i
长者康体汇叙 - 门球							
40546839 (IS1138)	24/12-21/1	二	9:00-11:00	长洲体育馆	50	24/12-21/1	即场报名
长者日营							
40546610 (IS0177)	27/12	五	9:00-16:00	鲤鱼门公园	48	24/10-30/10 (5/11){28/11}	✉