

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

屯门区

| 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 | | | | | | | | | |
| 40536796 | 2/12-13/1 (26/12)除外 | 一,四 | 19:00-20:00 | 大兴体育馆 | 14+ | 65 | 15 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 40536797 | 2/12-13/1 (26/12)除外 | 一,四 | 20:00-21:00 | 大兴体育馆 | 14+ | 65 | 15 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 40536808 | 11/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:00 | 良田体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 5/11 | 📄 i |
| 40536809 | 11/12-29/1 (25/12,1/1,24/1)除外 | 三,五 | 10:00-11:00 | 良田体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 5/11 | 📄 i |
| 40536810 | 14/12-7/3 (25/1)除外 | 六 | 13:00-14:00 | 良田体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/11 | 📄 i |
| 40536811 | 14/12-7/3 (25/1)除外 | 六 | 14:00-15:00 | 良田体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 8/11 | 📄 i |
| 40536864 | 11/12-24/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 9:00-10:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 7/11 | 📄 i |
| 40536865 | 11/12-24/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 10:00-11:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 7/11 | 📄 i |
| 40536866 | 10/12-21/1 (26/12)除外 | 二,四 | 8:00-9:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 4/11 | 📄 i |
| 40536867 | 10/12-21/1 (26/12)除外 | 二,四 | 9:00-10:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 14+ | 65 | 20 | 4/11 | 📄 i |
| 跳舞强身-屯门区圣诞社交舞之夜 | | | | | | | | | |
| 40527984 | 20/12 | 五 | 19:30-22:30 | 友爱体育馆主场 | 不限 | 20 | 200 | 12/11 | 📄 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:新申请者将获优先录取,余额则按抽签结果由其他申请人填补。</p> | | | | | | | | | |
| 40536786 | 2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @8/11 | 📄 i |
| 40536787 | 2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外 | 一,三,五 | 9:00-10:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @8/11 | 📄 i |
| 40536800 | 2/12-15/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三 | 18:00-19:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @4/11 | 📄 i |
| 40536801 | 2/12-15/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三 | 19:00-20:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @4/11 | 📄 i |
| 40536802 | 7/12-4/1 (26/12)除外 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @7/11 | 📄 i |
| 40536803 | 7/12-4/1 (26/12)除外 | 二,四,六 | 9:00-10:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @7/11 | 📄 i |
| 40536804 | 3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外 | 二,四 | 20:00-21:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @5/11 | 📄 i |
| 40536805 | 3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外 | 二,四 | 21:00-22:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @5/11 | 📄 i |
| 40536819 | 9/12-22/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三 | 19:00-20:00 | 友爱体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @11/11 | 📄 i |
| 40536820 | 9/12-22/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三 | 20:00-21:00 | 友爱体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @11/11 | 📄 i |
| 40536868 | 16/12-15/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @13/11 | 📄 i |
| 40536869 | 6/12-22/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 19:00-20:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @13/11 | 📄 i |
| 40536870 | 6/12-22/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 20:00-21:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 75 | 20 | @13/11 | 📄 i |
| 社交舞训练班 | | | | | | | | | |
| 40536821 | 3/12-7/1 (26/12)除外 | 二,四 | 14:00-16:00 | 友爱体育馆 | 14+ | 86 | 20 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 瑜伽训练班 | | | | | | | | | |
| 40536798 | 31/12-4/2 (28/1)除外 | 二,四 | 7:00-9:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 85 | 20 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 40536799 | 31/12-4/2 (28/1)除外 | 二,四 | 9:00-11:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 85 | 20 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 正确使用健身室设施简介会 | | | | | | | | | |
| 40536790 | 7/12 | 六 | 14:00-17:00 | 大兴体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 1/11 | 📄 i |
| 40536812 | 8/12 | 日 | 10:00-13:00 | 良田体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 1/11 | 📄 i |
| 40536816 | 1/12 | 日 | 15:00-18:00 | 友爱体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 1/11 | 📄 i |
| 40536871 | 9/12 | 一 | 19:00-22:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ✉ |
| 40536872 | 16/12 | 一 | 19:00-22:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ✉ |
| 40536873 | 3/12 | 二 | 19:00-22:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 1/11 | 📄 i |
| 40546895 | 13/12 | 五 | 19:00-22:00 | 友爱体育馆 | 15+ | 免费 | 20 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ✉ |
| 亲子(7-17岁)羽毛球同乐日 | | | | | | | | | |
| 40536850 | 21/12 | 六 | 14:00-15:00 | 友爱体育馆 | 7+ | 免费 | 24 | 18/11 | 👤 |
| 40536851 | 21/12 | 六 | 15:00-16:00 | 友爱体育馆 | 7+ | 免费 | 24 | 18/11 | 👤 |
| 40536852 | 21/12 | 六 | 16:00-17:00 | 友爱体育馆 | 7+ | 免费 | 24 | 18/11 | 👤 |
| 儿童羽毛球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536828 | 8/12-16/2 (26/1)除外 | 日 | 10:00-12:00 | 友爱体育馆 | 7-11 | 118 | 24 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ✉ |
| 成人羽毛球训练班 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|-------------|-------------|------|-----|----|--------------------------------|------|
| 40536791 | 27/12-31/1 (28/1)除外 | 二,五 | 11:00-13:00 | 大兴体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536806 | 2/12-8/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三 | 19:00-21:00 | 良田体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536807 | 4/12-10/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 14:00-16:00 | 良田体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536824 | 5/12-9/1 (26/12)除外 | 一,四 | 14:00-16:00 | 友爱体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536825 | 5/12-9/1 (26/12)除外 | 一,四 | 9:00-11:00 | 友爱体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536829 | 8/12-16/2 (26/1)除外 | 日 | 8:00-10:00 | 友爱体育馆 | 18+ | 118 | 24 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 亲子(7-17岁)羽毛球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536848 | 14/12-18/1 | 六 | 10:00-12:00 | 大兴体育馆 | 7+ | 73 | 24 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ☒ |
| 中国象棋同乐日 | | | | | | | | | |
| 40536846 | 8/12 | 日 | 14:00-17:00 | 屯门公园露天剧场 | 不限 | 免费 | 40 | 8/12 | 即场报名 |
| 屯门区草地滚球三人队际赛 2019 | | | | | | | | | |
| 40536843 (QTM1276-19) | 8/12 | 日 | 9:00-18:00 | 湖山草地滚球场 | 8+ | 100 | 12 | 15/10-24/10 (29/10) {19/11} | ☒ |
| 草地滚球同乐日 | | | | | | | | | |
| 40536840 | 1/12 | 日 | 14:00-15:00 | 湖山草地滚球场 | 8+ | 免费 | 32 | 13/11 | ☒ i |
| 40536841 | 1/12 | 日 | 15:00-16:00 | 湖山草地滚球场 | 8+ | 免费 | 32 | 13/11 | ☒ i |
| 40536842 | 1/12 | 日 | 16:00-17:00 | 湖山草地滚球场 | 8+ | 免费 | 32 | 13/11 | ☒ i |
| 草地滚球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536836 | 3/12-3/1 (24/12,31/12)除外 | 二,五 | 20:00-22:00 | 湖山草地滚球场 | 8+ | 54 | 8 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ☒ |
| 小型网球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536789 | 28/12-7/3 (25/1)除外 | 六 | 14:00-16:00 | 大兴体育馆 | 6-12 | 70 | 16 | 4/11-8/11 (14/11) {2/12} | ☒ |
| 壁球训练班 | | | | | | | | | |
| 40527971 | 17/12-14/1 (26/12)除外 | 二,四 | 19:30-21:30 | 屯门游泳池壁球场 | 7+ | 160 | 8 | 6/11 | ☒ i |
| 网球同乐日 | | | | | | | | | |
| 40528714 | 8/12 | 日 | 14:00-15:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 15/11 | ☒ i |
| 40528715 | 8/12 | 日 | 15:00-16:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 15/11 | ☒ i |
| 40528716 | 8/12 | 日 | 16:00-17:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 15/11 | ☒ i |
| 40528717 | 18/12 | 三 | 18:00-19:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 18/11 | ☒ i |
| 40528718 | 18/12 | 三 | 19:00-20:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 18/11 | ☒ i |
| 40528719 | 18/12 | 三 | 20:00-21:00 | 青善游乐场 | 8+ | 免费 | 12 | 18/11 | ☒ i |
| 40536833 | 7/12 | 六 | 15:00-16:00 | 湖山网球场 | 8+ | 免费 | 12 | 14/11 | ☒ i |
| 40536834 | 7/12 | 六 | 16:00-17:00 | 湖山网球场 | 8+ | 免费 | 12 | 14/11 | ☒ i |
| 40536835 | 7/12 | 六 | 17:00-18:00 | 湖山网球场 | 8+ | 免费 | 12 | 14/11 | ☒ i |
| 成人网球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536830 | 3/12-10/1 (24/12,31/12)除外 | 二,五 | 20:00-22:00 | 湖山网球场 | 18+ | 170 | 12 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 40536831 | 7/12-15/2 (25/1)除外 | 六 | 20:00-22:00 | 湖山网球场 | 18+ | 170 | 12 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 网球训练班 | | | | | | | | | |
| 40536832 | 1/12-9/2 (26/1)除外 | 日 | 16:00-18:00 | 湖山网球场 | 12+ | 170 | 12 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 板球同乐日 | | | | | | | | | |
| 40536849 | 15/12 | 日 | 10:00-13:00 | 杨景游乐场 | 6+ | 免费 | 30 | 1/11 | ☒ i |
| 普及健体运动-行山乐 | | | | | | | | | |
| 40536844 | 15/12 | 日 | 9:00-17:00 | D11 解甲昂步拾奇趣 | 6+ | 40 | 48 | 28/10-1/11 (7/11) {25/11} | ☒ |
| 屯门区堆沙比赛 2019 | | | | | | | | | |
| 40535592 | 8/12 | 日 | 13:00-17:00 | 黄金泳滩 | 不限 | 60 | 28 | 21/10 | ☒ |
| 园艺讲座-兰花种植讲座 | | | | | | | | | |
| 40536847 | 28/12 | 六 | 10:00-12:00 | 大兴体育馆 | 16+ | 30 | 30 | 6/11 | ☒ i |
| 手工艺同乐 | | | | | | | | | |
| 40527963 | 14/12 | 六 | 14:00-15:30 | 屯门游泳池壁球场 | 不限 | 免费 | 30 | 15/11 | ☒ i |
| 40527964 | 14/12 | 六 | 15:30-17:00 | 屯门游泳池壁球场 | 不限 | 免费 | 30 | 15/11 | ☒ i |

| 残疾人士活动编号 (班号) | 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。

长期病患者器械健体训练计划

| | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|---|-------------|-------|-----|---|-------|-----|
| 40536855 | 3/12-31/12 (24/12)除外 | 二 | 10:00-12:00 | 大兴体育馆 | 18+ | 4 | 25/10 | ☒ i |
|----------|-------------------------|---|-------------|-------|-----|---|-------|-----|

| | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---|-------------|-----------|-----|----|-------|--|
| 听障人士乒乓球训练班 | | | | | | | | |
| 40547869 | 7/12-1/2 (25/1) 除外 | 六 | 18:00-20:00 | 良田体育馆 | 7+ | 16 | 17/10 | |
| 精神病康复者室内门球同乐日 | | | | | | | | |
| 40536857 | 2/12 | 一 | 14:00-16:00 | 友爱体育馆 | 15+ | 3 | 25/10 | |
| 智障人士室内短垫滚球同乐日 | | | | | | | | |
| 40536859 | 7/12 | 六 | 10:00-12:00 | 良田体育馆 | 8+ | 3 | 25/10 | |
| 智障人士乒乓球训练班 | | | | | | | | |
| 40535909 | 14/12-11/1 | 六 | 13:00-15:00 | 何文田体育馆 | 8+ | 16 | 17/10 | |
| 智障人士篮球同乐日 | | | | | | | | |
| 40536856 | 13/12 | 五 | 10:00-12:00 | 友爱体育馆 | 10+ | 4 | 25/10 | |
| 残疾人士康乐日营 | | | | | | | | |
| 40536854 | 13/12 | 五 | 9:00-17:00 | 曹公潭户外康乐中心 | 不限 | 19 | 25/10 | |

| 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 |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|
|----------------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|------|

长者健体训练班

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------|-------|-------------|-------------|----|----------------------------|--|
| 40536861 | 10/12-11/1 (26/12)除外 | 二,四,六 | 10:00-11:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 20 | 4/11-8/11 (14/11){2/12} | |
|----------|-------------------------|-------|-------------|-------------|----|----------------------------|--|

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。

| | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|
| 40536788 | 2/12-6/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外 | 一,三,五 | 10:00-11:00 | 大兴体育馆 | 20 | @28/10-1/11 (7/11){25/11} | |
|----------|--------------------------------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|
| 40536792 | 28/12-23/1 | 二,四,六 | 14:00-15:00 | 大兴体育馆 | 20 | @28/10-1/11 (7/11){25/11} | |
|----------|------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|
| 40536793 | 28/12-23/1 | 二,四,六 | 15:00-16:00 | 大兴体育馆 | 20 | @28/10-1/11 (7/11){25/11} | |
|----------|------------|-------|-------------|-------|----|------------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-------|-------------|-------------|----|------------------------------|--|
| 40536862 | 16/12-15/1 (25/12,1/1)除外 | 一,三,五 | 16:00-17:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 20 | @28/10-1/11 (7/11){25/11} | |
|----------|-----------------------------|-------|-------------|-------------|----|------------------------------|--|

长者社交舞训练班

| | | | | | | | |
|----------|----------------------------|-----|------------|-------|----|----------------------------|--|
| 40536823 | 4/12-10/1 (25/12,1/1)除外 | 三,五 | 9:00-11:00 | 友爱体育馆 | 20 | 4/11-8/11 (14/11){2/12} | |
|----------|----------------------------|-----|------------|-------|----|----------------------------|--|

活力长者计划-乒乓球同乐

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-------------|-------|----|-------|--|
| 40536817 | 2/12-30/12 | 一 | 10:00-11:00 | 友爱体育馆 | 20 | 12/11 | |
|----------|------------|---|-------------|-------|----|-------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|-------|--|
| 40536818 | 2/12-30/12 | 一 | 9:00-10:00 | 友爱体育馆 | 20 | 12/11 | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|-------|--|

活力长者计划-健体操同乐

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|----------------------------|--|
| 40536815 | 5/12-19/12 | 四 | 8:00-10:00 | 良田体育馆 | 30 | 4/11-8/11 (14/11){2/12} | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|----------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|----------------------------|--|
| 40536822 | 4/12-18/12 | 三 | 9:00-11:00 | 友爱体育馆 | 30 | 4/11-8/11 (14/11){2/12} | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|----------------------------|--|

活力长者计划-棋乒乐无穷

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-------------|-------------|----|------------|------|
| 40536863 | 5/12-19/12 | 四 | 11:00-13:00 | 赛马会屯门蝴蝶湾体育馆 | 30 | 5/12-19/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|-------------|-------------|----|------------|------|

活力长者计划-羽毛球自习计划

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|----|------------|------|
| 40536813 | 2/12-30/12 | 一 | 9:00-10:00 | 良田体育馆 | 20 | 2/12-30/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|------------|-------|----|------------|------|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|
| 40536814 | 2/12-30/12 | 一 | 10:00-11:00 | 良田体育馆 | 20 | 2/12-30/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|-------------|-------|----|------------|------|

活力长者计划-草地滚球同乐

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|---------|----|------------|------|
| 40536839 | 5/12-19/12 | 四 | 9:00-11:00 | 湖山草地滚球场 | 16 | 5/12-19/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|------------|---------|----|------------|------|

活力长者计划-草地滚球自习计划

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|---------|----|------------|------|
| 40536837 | 4/12-18/12 | 三 | 9:00-10:00 | 湖山草地滚球场 | 24 | 4/12-18/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|------------|---------|----|------------|------|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-------------|---------|----|------------|------|
| 40536838 | 4/12-18/12 | 三 | 10:00-11:00 | 湖山草地滚球场 | 24 | 4/12-18/12 | 即场报名 |
|----------|------------|---|-------------|---------|----|------------|------|

活力长者计划-门球同乐

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|
| 40536794 | 4/12-18/12 | 三 | 7:00-8:00 | 大兴体育馆 | 20 | 11/11 | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|
| 40536795 | 4/12-18/12 | 三 | 8:00-9:00 | 大兴体育馆 | 20 | 11/11 | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|
| 40536826 | 5/12-19/12 | 四 | 7:00-8:00 | 友爱体育馆 | 20 | 13/11 | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|

| | | | | | | | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|
| 40536827 | 5/12-19/12 | 四 | 8:00-9:00 | 友爱体育馆 | 20 | 13/11 | |
|----------|------------|---|-----------|-------|----|-------|--|

长者门球训练班

| | | | | | | | |
|----------|-----------|---|------------|--------|----|------|--|
| 40536845 | 1/12-19/1 | 日 | 8:00-10:00 | 新和里游乐场 | 15 | 1/11 | |
|----------|-----------|---|------------|--------|----|------|--|

长者康乐旅行

| | | | | | | | |
|----------|------|---|------------|-------------|----|-----------------------------|--|
| 40528696 | 5/12 | 四 | 9:00-17:00 | 香港动植物公园, 山顶 | 96 | 28/10-1/11 (7/11){25/11} | |
|----------|------|---|------------|-------------|----|-----------------------------|--|