

**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**

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/投表日期 (抽签日期) (公开后补日期)	报名方式
<b>第一阶段 - 成人捷泳训练班</b>									
40547813 (CW1261)	6/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	16	22/10-28/10 (5/11) {29/11}	✉
<b>第二阶段 - 成人胸泳训练班</b>									
40547815 (CW1263)	6/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	20	22/10-28/10 (5/11) {29/11}	✉
<b>健体舞训练班</b>									
40547730 (CW1179)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	30	8/11	📄 i
40547731 (CW1180)	9/12-8/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公园体育馆	14+	65	30	8/11	📄 i
40547742 (CW1192)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	✉
40547743 (CW1193)	16/12-15/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	✉
40547744 (CW1194)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	8:00-9:00	上环体育馆	14+	65	30	18/11	📄 i
40547745 (CW1195)	17/12-30/1 (26/12,28/1)除外	二,四	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	30	18/11	📄 i
40547746 (CW1196)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	30	18/11	📄 i
<b>八段锦训练班</b>									
40547747 (CW1197)	13/12-6/3 (24/1)除外	五	17:00-18:00	上环体育馆	8+	80	30	22/10-28/10 (5/11) {28/11}	✉
40547748 (CW1198)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	30	22/11	📄 i
40547749 (CW1199)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	30	22/11	📄 i
<b>跳舞强身-圣诞社交舞之夜</b>									
40547734 (CW1183)	14/12	六	19:00-22:30	香港公园体育馆	不限	20	350	15/11	📄 i
<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资格期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享优先报名权。                      不合资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, 其不合资格期将由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。</p>									
40547751 (CW1201)	3/12-30/1 (10,24,26,31/12,16,28/1)除外	二,四	20:00-21:00	上环体育馆	15+	75	30	@5/11	📄 i
40547752 (CW1202)	3/12-30/1 (10,24,26,31/12,16,28/1)除外	二,四	21:00-22:00	上环体育馆	15+	75	30	@5/11	📄 i
40547753 (CW1203)	6/12-10/1 (16/12,25/12,1/1,6/1)除外	一,三,五	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@4/11	📄 i
40547754 (CW1204)	6/12-10/1 (16/12,25/12,1/1,6/1)除外	一,三,五	13:00-14:00	上环体育馆	15+	75	30	@4/11	📄 i
40547755 (CW1205)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	30	@13/11	📄 i
40547756 (CW1206)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	30	@13/11	📄 i
40547757 (CW1207)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	30	@7/11	📄 i
40547758 (CW1208)	20/12-20/1 (25/12,1/1)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	30	@7/11	📄 i
40547759 (CW1209)	24/12-6/2 (26/12,28/1)除外	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	30	@8/11	📄 i
40547767 (CW1217)	17/12-11/2 (24/12,26/12,31/12,2/1,28/1)除外	二,四	18:00-19:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@14/11	📄 i
40547768 (CW1218)	17/12-11/2 (24/12,26/12,31/12,2/1,28/1)除外	二,四	19:00-20:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@14/11	📄 i
40547769 (CW1219)	27/12-10/2 (24/1,27/1)除外	一,五	19:00-20:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@25/11	📄 i
40547770 (CW1220)	27/12-10/2 (24/1,27/1)除外	一,五	20:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	75	30	@25/11	📄 i
40547780 (CW1230)	6/12-10/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@18/11	📄 i
40547781 (CW1231)	6/12-10/1 (9/12,23/12,25/12,1/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	石塘咀体育馆	15+	75	30	@18/11	📄 i
<b>水中健体训练班</b>									
40547811 (CW1259)	5/12-23/1 (26/12)除外	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	14+	80	30	22/10-28/10 (5/11) {29/11}	✉
<b>简易太极同乐日</b>									
40547783 (CW1233)	6/12	五	14:00-15:00	石塘咀体育馆	6+	免费	30	7/11	📄 i
40547784 (CW1234)	6/12	五	15:00-16:00	石塘咀体育馆	6+	免费	30	7/11	📄 i
40547803 (CW1251)	4/12	三	15:00-16:00	士美非路体育馆	6+	免费	30	5/11	📄 i
<b>太极训练班</b>									
40547772 (CW1222)	9/12-3/4 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园体育馆	6+	60	80	12/11	📄 i
40547773 (CW1223)	9/12-3/4 (25/12,1/1,27/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园体育馆	6+	60	80	12/11	📄 i
<b>简易太极班</b>									
40547763 (CW1213)	18/12-18/3 (25/12,1/1)除外	三	15:00-16:00	上环体育馆	6+	54	30	4/11	📄 i
40547764 (CW1214)	18/12-18/3 (25/12,1/1)除外	三	16:00-17:00	上环体育馆	6+	54	30	4/11	📄 i
<b>黄昏太极训练班</b>									

40547806 (CW1254)	20/12-24/4 (25/12,1,24,27,29/1,10,13/4) 除外	一,三,五	18:00-19:00	皇后像广场花园	6+	60	40	27/11		
<b>太极剑训练班</b>										
40547765 (CW1215)	2/12-30/3 (25/12,1/1,27/1,29/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	6+	60	60	19/11		
40547807 (CW1255)	3/12-28/3 (26/12,25/1,28/1)除外	二,四,六	7:00-8:00	卜公花园足球场	6+	60	60	13/11		
<b>瑜伽训练班</b>										
40547738 (CW1187)	4/12-19/2 (25/12,1/1)除外	三	8:00-10:00	香港公园体育馆	15+	85	30	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
<b>*第三十六届中西区舞蹈比赛暨颁奖典礼</b>										
40540396 (QCW0833)	15/12	日	14:30-19:00	上环文娛中心 5楼	不限	60	30	22/10		
<b>正确使用健身室设施简介</b>										
40547760 (CW1210)	10/12	二	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室 报到)	15+	免费	25	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
40547766 (CW1216)	11/12	三	18:00-21:00	中山纪念公园体育馆	15+	免费	25	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
40547782 (CW1232)	9/12	一	19:00-22:00	石塘咀体育馆	15+	免费	25	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
<b>健步行简介</b>										
40547741 (CW1191)	14/12	六	9:00-11:00	香港公园 (集合地点: 奥林匹克广场)	6+	免费	40	1/11		
<b>身心伸展训练班</b>										
40545578 (CW1098)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-20:00	石塘咀体育馆	15+	85	24	11/11		
40545579 (CW1099)	3/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	20:00-21:00	石塘咀体育馆	15+	85	24	11/11		
<b>小射手圣诞训练班</b>										
40547789 (CW1239)	20/12-2/1	一,二,三,四,五,六,日	12:30-14:30	士美非路体育馆	6-11	70	12	9/11		
40547790 (CW1240)	20/12-2/1	一,二,三,四,五,六,日	14:30-16:30	士美非路体育馆	6-11	70	12	9/11		
<b>亲子(7-17岁)羽毛球同乐日</b>										
40547775 (CW1225)	15/12	日	12:00-13:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	18/11		
40547776 (CW1226)	15/12	日	13:00-14:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	18/11		
40547777 (CW1227)	15/12	日	14:00-15:00	石塘咀体育馆	7+	免费	24	18/11		
<b>羽毛球训练班</b>										
40547732 (CW1181)	12/12-21/1 (24/12,26/12)除外	二,四	9:00-11:00	香港公园体育馆	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11) {28/11}		
40547733 (CW1182)	30/12-7/2 (24/1,27/1)除外	一,五	18:00-20:00	香港公园体育馆	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11) {28/11}		
40547774 (CW1224)	8/12-23/2 (29/12,26/1)除外	日	10:00-12:00	石塘咀体育馆	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11) {28/11}		
40547791 (CW1241)	13/12-22/1 (25/12,1/1)除外	三,五	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	118	24	22/10-28/10 (5/11) {28/11}		
<b>室内短垫滚球同乐日</b>										
40547798 (CW1248)	2/12-30/12 (25/12)除外	一,三,五	10:30-11:30	士美非路体育馆	8+	免费	28	2/12-30/12	即场报名	
<b>壁球训练班</b>										
40547735 (CW1184)	9/12-6/1 (26/12)除外	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	12	1/11		
40547762 (CW1212)	10/12-14/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	上环体育馆	7+	160	12	15/11		
40547771 (CW1221)	23/12-22/1 (25/12,1/1)除外	一,三	19:00-21:00	中山纪念公园体育馆	7+	160	12	9/11		
<b>乒乓球同乐日</b>										
40547804 (CW1252)	4/12-13/12	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	28	4/12-13/12	即场报名	
<b>乒乓球训练班</b>										
40547737 (CW1186)	10/12-14/1 (26/12)除外	二,四	7:00-9:00	香港公园体育馆	6+	86	18	11/11		
<b>网球训练班</b>										
40547816 (CW1264)	10/12-21/1 (24/12,26/12,31/12)除外	二,四	19:00-21:00	香港网球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
40547817 (CW1265)	11/12-17/1 (25/12,1/1)除外	三,五	20:00-22:00	香港网球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
40547818 (CW1266)	13/12-13/1	一,五	9:00-11:00	香港仔网球及壁球中心	8+	170	18	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
<b>美式桌球训练班(第一阶段)</b>										
40547787 (CW1237)	5/12-2/1 (26/12)除外	四	18:30-20:30	士美非路体育馆	8+	120	6	1/11		
40547788 (CW1238)	5/12-2/1 (26/12)除外	四	20:30-22:30	士美非路体育馆	8+	120	6	1/11		
<b>门球同乐日</b>										
40547761 (CW1211)	5/12-19/12	四	8:00-10:00	上环体育馆	8+	免费	20	5/12-19/12	即场报名	
<b>普及健体运动 - 行山乐</b>										
40547820 (CW1268)	15/12	日	9:00-16:00	C5 蝶飞许愿到林村	6+	40	48	22/10-28/10 (5/11) {29/11}		
<b>公园乐缤纷</b>										
40547809 (CW1257)	8/12	日	14:30-17:30	中西区海滨长廊 (中环段)	不限	免费	250	8/12	即场报名	
40547810 (CW1258)	15/12	日	14:30-17:30	中山纪念公园	不限	免费	200	15/12	即场报名	
<b>普及体育嘉年华</b>										
40547808 (CW1256)	8/12	日	14:00-17:00	卑路乍湾公园	不限	免费	600	8/12	即场报名	
<b>香港公园清晨观鸟汇聚</b>										

40547739 (CW1189) 4/12-25/12 三 8:00-10:00 香港公园(人工湖-餐厅旁白桥集合) 不限 免费 30 4/12-25/12 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。



**长期病患者旅行**

40545654 (CW1174) 8/12 日 9:00-17:00 大澳及昂平 不限 20 28/10  

**精神病康復者日营**

40547832 (CW1242) 15/12 日 9:00-16:00 麦理浩夫人度假村 不限 10 28/10  

**智障人士高尔夫球同乐日**


40547834 (CW1247) 14/12 六 9:00-11:00 屯门康乐体育中心 8+ 6 28/10  


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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------


**第一阶段 - 长者游泳训练班**

40547814 (CW1262) 6/12-30/12  
(25/12)除外 一,三,五 9:00-10:00 中山纪念公园游泳池 16 22/10-28/10  
(5/11){29/11} 


**长者徒手健体训练班**

40547750 (CW1200) 10/12-30/1  
(26/12,28/1)除外 二,四 7:00-8:00 上环体育馆 30 22/10-28/10  
(5/11){28/11} 

40547778 (CW1228) 3/12-23/1  
(26/12,31/12)除外 二,四 7:00-8:00 石塘咀体育馆 30 22/10-28/10  
(5/11){28/11} 

40547779 (CW1229) 3/12-23/1  
(26/12,31/12)除外 二,四 8:00-9:00 石塘咀体育馆 30 22/10-28/10  
(5/11){28/11} 

**长者水中健体训练班**

40547812 (CW1260) 5/12-23/1  
(26/12)除外 二,四 9:00-10:00 中山纪念公园游泳池 30 22/10-28/10  
(5/11){29/11} 

**长者简易太极同乐日**

40547802 (CW1250) 4/12 三 14:00-15:00 士美非路体育馆 30 5/11  

**活力长者计划 - 室内短垫滚球汇叙**

40547799 (CW1249) 2/12-30/12  
(25/12)除外 一,三,五 9:30-10:30 士美非路体育馆 28 2/12-30/12 即场报名

**活力长者计划 - 乒乓球自习**

40547736 (CW1185) 6/12-27/12 五 8:00-10:00 香港公园体育馆 18 6/12-27/12 即场报名

**活力长者计划 - 乒乓球汇叙**

40547805 (CW1253) 4/12-13/12 三,五 9:00-10:00 士美非路体育馆 28 4/12-13/12 即场报名

**长者陆上畅游**

40547819 (CW1267) 6/12 五 9:00-16:00 龙跃头文物径及流浮山 90 22/10-28/10  
(5/11){28/11} 