

康乐及文化事务署  
社区康乐活动  
2021年8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 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40605815 (CW0679)	11/8-20/10 (22/9)除外	三	18:45-20:45	中山纪念公园体育馆(集合)	16+	130	20	12/7	 
<b>第一阶段 - 儿童捷泳训练班</b>									
40602315 (CW0417)	9/8-30/8	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第一阶段 - 儿童胸泳训练班</b>									
40602318 (CW0420)	9/8-30/8	一,三,五	14:00-15:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602322 (CW0423)	9/8-30/8	一,三,五	17:00-18:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602324 (CW0425)	9/8-30/8	一,三,五	19:00-20:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第一阶段 - 少年捷泳训练班</b>									
40602308 (CW0412)	9/8-30/8	一,四,五	14:00-15:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第一阶段 - 少年胸泳训练班</b>									
40602307 (CW0411)	9/8-30/8	一,四,五	13:00-14:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602320 (CW0422)	9/8-30/8	一,三,五	16:00-17:00	中山纪念公园游泳池	9-12	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第一阶段 - 成人捷泳训练班</b>									
40602301 (CW0406)	3/8-2/9	二,四	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	18+	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第一阶段 - 成人胸泳训练班</b>									
40602300 (CW0405)	3/8-2/9	二,四	7:00-8:00	坚尼地城游泳池	18+	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602313 (CW0416)	9/8-30/8	一,三,五	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第二阶段 - 儿童胸泳训练班</b>									
40602319 (CW0421)	9/8-30/8	一,三,五	15:00-16:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602323 (CW0424)	9/8-30/8	一,三,五	18:00-19:00	中山纪念公园游泳池	5-8	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第二阶段 - 少年捷泳训练班</b>									
40602305 (CW0409)	9/8-30/8	一,四,五	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	10	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第二阶段 - 少年胸泳训练班</b>									
40602306 (CW0410)	9/8-30/8	一,四,五	11:00-12:00	坚尼地城游泳池	9-12	100	10	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
40602316 (CW0418)	9/8-30/8	一,三,五	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	9-12	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第二阶段 - 青年胸泳训练班</b>									
40602325 (CW0426)	9/8-30/8	一,三,五	20:00-21:00	中山纪念公园游泳池	13-17	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第三阶段 - 成人捷泳训练班</b>									
40602312 (CW0415)	9/8-30/8	一,三,五	20:00-21:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第三阶段 - 青少年背泳训练班</b>									
40602310 (CW0413)	9/8-30/8	一,三,五	18:00-19:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>第三阶段 - 青少年蝶泳训练班</b>									
40602311 (CW0414)	9/8-30/8	一,三,五	19:00-20:00	中山纪念公园游泳池	0-17	100	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}	
<b>健体舞训练班</b>									
40605722 (CW0596)	4/8-30/8	一,三,五	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	15	8/7	 
40605723 (CW0597)	4/8-30/8	一,三,五	14:00-15:00	香港公园体育馆	14+	65	15	8/7	 
40605724 (CW0598)	10/8-16/9	二,四	12:00-13:00	香港公园体育馆	14+	65	15	7/7	 
40605725 (CW0599)	10/8-16/9	二,四	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	15	7/7	 
40605726 (CW0600)	25/8-20/9	一,三,五	18:00-19:00	香港公园体育馆	14+	65	15	15/7	 
40605727 (CW0601)	25/8-20/9	一,三,五	19:00-20:00	香港公园体育馆	14+	65	15	15/7	 
40605741 (CW0614)	18/8-17/9 (6/9,13/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	14+	65	15	22/7	 
40605742 (CW0615)	18/8-17/9 (6/9,13/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	15	22/7	 
40605743 (CW0616)	27/8-29/9 (6/9,13/9,22/9)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}	
40605744 (CW0617)	27/8-29/9 (6/9,13/9,22/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}	
40605791 (CW0659)	23/8-17/9	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	15	13/7	 
40605792 (CW0660)	23/8-17/9	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	15	13/7	 
<b>八段锦训练班</b>									
40605746 (CW0619)	13/8-5/11 (1/10)除外	五	17:00-18:00	上环体育馆	8+	80	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}	
<b>儿童舞训练班</b>									
40605796 (CW0664)	7/8-9/10	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	4-11	60	10	21/6-27/6 (6/7) {28/7}	

**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取录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。

40605748 (CW0621)	4/8-10/9	三,五	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	15	@7/7		
40605749 (CW0622)	4/8-10/9	三,五	13:00-14:00	上环体育馆	15+	75	15	@7/7		
40605750 (CW0623)	10/8-16/9	二,四	20:00-21:00	上环体育馆	15+	75	15	@8/7		
40605751 (CW0624)	10/8-16/9	二,四	21:00-22:00	上环体育馆	15+	75	15	@8/7		
40605752 (CW0625)	11/8-8/9 (6/9)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	15	@12/7		
40605753 (CW0626)	11/8-8/9 (6/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	15	@12/7		
40605755 (CW0627)	13/8-8/9	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	15	@14/7		
40605756 (CW0628)	13/8-8/9	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	15	@14/7		

**水中健身训练班**

40602298 (CW0403)	2/8-1/9	一,三,五	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	14+	80	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}		
-------------------	---------	-------	-----------	---------	-----	----	---	---------------------------	--	--

**简易太极班**

40605759 (CW0630)	11/8-3/11 (22/9)除外	三	15:00-16:00	上环体育馆	6+	54	15	5/7		
40605760 (CW0631)	11/8-3/11 (22/9)除外	三	16:00-17:00	上环体育馆	6+	54	15	5/7		
40605808 (CW0673)	11/8-6/9	一,三,五	7:00-8:00	士美非路体育馆	6+	54	15	6/7		
40605816 (CW0680)	13/8-8/9	一,三,五	7:00-8:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	54	15	6/7		
40605817 (CW0681)	13/8-8/9	一,三,五	8:00-9:00	香港佐治五世纪念公园足球场	6+	54	15	6/7		

**瑜伽训练班**

40605737 (CW0610)	4/8-13/10 (22/9)除外	三	8:00-10:00	香港公园体育馆	15+	85	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
-------------------	--------------------	---	------------	---------	-----	----	----	---------------------------	--	--

**健步行简介会**

40605739 (CW0612)	7/8	六	9:00-11:00	香港公园 (集合地点：奥林匹克广场)	6+	免费	20	2/7		
-------------------	-----	---	------------	--------------------	----	----	----	-----	--	--

**儿童箭艺训练班**

40605793 (CW0661)	9/8-30/8	一,三,五	12:30-14:30	士美非路体育馆	6-11	70	6	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605794 (CW0662)	9/8-30/8	一,三,五	14:30-16:30	士美非路体育馆	6-11	70	6	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		

**羽毛球训练班**

40605729 (CW0602)	3/8-9/9 (10/8,12/8)除外	二,四	9:00-11:00	香港公园体育馆	7+	118	12	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605745 (CW0618)	24/8-23/9	二,四	9:00-11:00	上环体育馆	7+	118	12	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		

**儿童壁球训练班**

40605732 (CW0605)	9/8-25/8	一,三,五	16:00-18:00	香港壁球中心	7-11	160	6	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
-------------------	----------	-------	-------------	--------	------	-----	---	---------------------------	--	--

**壁球训练班**

40605731 (CW0604)	2/8-26/8	一,四	7:00-9:00	香港壁球中心	7+	160	6	9/7		
40605757 (CW0629)	3/8-26/8	二,四	19:00-21:00	上环体育馆	7+	160	6	9/7		
40605807 (CW0672)	4/8-30/8	一,三	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	160	6	9/7		

**青少年壁球训练班**

40605733 (CW0606)	10/8-26/8	二,四,六	14:00-16:00	香港壁球中心	12-17	160	6	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
-------------------	-----------	-------	-------------	--------	-------	-----	---	---------------------------	--	--

**壁球进阶班**

40605734 (CW0607)	17/8-12/10 (21/9)除外	二	19:00-21:00	香港壁球中心	7+	160	6	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
-------------------	---------------------	---	-------------	--------	----	-----	---	---------------------------	--	--

**乒乓球同乐日**

40605810 (CW0675)	4/8-27/8	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	12	4/8-27/8	即场报名	
-------------------	----------	-----	-------------	---------	----	----	----	----------	------	--

**乒乓球训练班**

40605736 (CW0609)	10/8-9/9	二,四	7:00-9:00	香港公园体育馆	6+	86	12	14/7		
40605812 (CW0676)	17/8-16/9	二,四	16:00-18:00	士美非路体育馆	14+	86	12	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605813 (CW0677)	26/8-7/10 (14/9,21/9,28/9)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	6+	86	9	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		

**自闭症/注意力不足过动症人士乒乓球训练计划**

40605838 (CW0699)	6/8-27/8	五	16:00-18:00	上环体育馆	6+	免费	2	23/6		
-------------------	----------	---	-------------	-------	----	----	---	------	--	--

**网球训练班**

40605819 (CW0683)	24/8-23/9	二,四	19:00-21:00	香港网球中心	8+	170	9	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
-------------------	-----------	-----	-------------	--------	----	-----	---	---------------------------	--	--

**围棋训练班 (第二阶段)**

40605801 (CW0669)	3/8-19/8	二,四	19:00-21:00	士美非路体育馆	6+	40	10	2/7		
-------------------	----------	-----	-------------	---------	----	----	----	-----	--	--

**幼儿水上安全班**

40602317 (CW0419)	9/8-30/8	一,三,五	13:00-14:00	中山纪念公园游泳池	0-4	100	4	21/6-27/6 (5/7) {23/7}		
-------------------	----------	-------	-------------	-----------	-----	-----	---	---------------------------	--	--

**地区园艺讲座**

40605738 (CW0611)	8/8	日	14:30-16:30	香港壁球中心	18+	30	15	5/7		
-------------------	-----	---	-------------	--------	-----	----	----	-----	--	--

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 (抽籤日期) {公开候补日期}	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。

<b>听障人士身心伸展训练计划</b>								
40605833 (CW0696)	9/8-30/8	一	15:00-17:00	上环体育馆	15+	2	23/6	 
<b>精神病康復者/低收入人士身心伸展训练计划</b>								
40592577 (CW0162)	7/8-28/8	六	8:00-10:00	上环体育馆	15+	2	23/6	 
<b>智障人士游泳同乐日</b>								
40605563 (CW0588)	9/8	一	11:00-13:00	中山纪念公园游泳池	14+	2	23/6	 
40605564 (CW0589)	16/8	一	11:00-13:00	中山纪念公园游泳池	14+	2	23/6	 
40605565 (CW0590)	20/8	五	11:00-13:00	中山纪念公园游泳池	14+	2	23/6	 
40605566 (CW0591)	27/8	五	11:00-13:00	中山纪念公园游泳池	14+	2	23/6	 
<b>肢体伤残人士高尔夫球同乐日</b>								
40602248 (CW0368)	29/8	日	14:00-17:00	屯门康乐体育中心	8+	2	23/6	 
<b>长者活动编号 (班号)</b> <small>(供60岁或以上人士参加·费用全免)</small>								
<b>日期</b>	<b>星期</b>	<b>时间</b>	<b>地点</b>	<b>名额</b>	<b>报名/投表日期</b> <small>(抽签日期) (公开候补日期)</small>	<b>报名方式</b>		
<b>第一阶段 - 长者游泳训练班</b>								
40602303 (CW0407)	3/8-2/9	二,四	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}		
40602304 (CW0408)	3/8-2/9	二,四	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}		
<b>长者徒手健体训练班</b>								
40605747 (CW0620)	18/8-29/9 (6/9,8/9,20/9,22/9,27/9) 除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605797 (CW0665)	2/8-1/9	一,三,五	8:00-9:00	士美非路体育馆	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605798 (CW0666)	2/8-1/9	一,三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605799 (CW0667)	26/8-2/12 (14/10)除外	四	14:00-15:00	士美非路体育馆	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
40605800 (CW0668)	26/8-2/12 (14/10)除外	四	15:00-16:00	士美非路体育馆	15	21/6-27/6 (6/7) {28/7}		
<b>长者水中健体训练班</b>								
40602299 (CW0404)	2/8-1/9	一,三,五	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	8	21/6-27/6 (5/7) {23/7}		
<b>活力长者计划 - 乒乓球自习</b>								
40605735 (CW0608)	6/8-27/8	五	8:00-10:00	香港公园体育馆	12	6/8-27/8	即场报名	
<b>活力长者计划 - 乒乓球汇叙</b>								
40605809 (CW0674)	4/8-27/8	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	12	4/8-27/8	即场报名	