

**康乐及文化事务署**  
**社区康乐活动**  
**2021年9月份康乐体育活动一览表**

**元朗区**

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) (公开候补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40608366 (YL0968-21)	18/9-20/11	六	9:00-11:00	天水围运动场	16+	130	20	18/8	
<b>儿童第一阶段捷泳训练班</b>									
40608538 (YL0887-21)	1/9-29/9 (22/9,24/9,27/9)除外	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池	5-8	100	8	2/8	
40608541 (YL0914-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	16:00-17:00	天水围游泳池	5-8	100	8	2/8	
<b>儿童第一阶段胸泳训练班</b>									
40608537 (YL0898-21)	2/9-2/10 (21/9,23/9,25/9,28/9)除外	二,四,六	17:00-18:00	元朗游泳池	5-8	100	8	2/8	
<b>少年第一阶段捷泳训练班</b>									
40608543 (YL0894-21)	2/9-2/10 (21/9,23/9,25/9,28/9)除外	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	9-12	100	8	2/8	
40608711 (YL0913-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	17:00-18:00	天水围游泳池	9-12	100	8	2/8	
<b>成人第一阶段捷泳训练班</b>									
40608741 (YL0895-21)	2/9-2/10 (21/9,23/9,25/9,28/9)除外	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池	18+	100	8	3/8	
40608742 (YL0886-21)	1/9-29/9 (22/9,24/9,27/9)除外	一,三,五	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	8	3/8	
40608743 (YL0896-21)	2/9-2/10 (21/9,23/9,25/9,28/9)除外	二,四,六	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	8	3/8	
<b>成人第一阶段胸泳训练班</b>									
40608740 (YL0882-21)	1/9-29/9 (22/9,24/9,27/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	18+	100	8	3/8	
<b>儿童第二阶段捷泳训练班</b>									
40608542 (YL0915-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	17:00-18:00	天水围游泳池	5-8	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
<b>儿童第二阶段胸泳训练班</b>									
40608539 (YL0899-21)	2/9-2/10 (21/9,23/9,25/9,28/9)除外	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池	5-8	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
<b>少年第二阶段捷泳训练班</b>									
40608544 (YL0885-21)	1/9-29/9 (22/9,24/9,27/9)除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池	9-12	100	10	2/8	
<b>成人第二阶段捷泳训练班</b>									
40608749 (YL0917-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	天水围游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
<b>成人第二阶段胸泳训练班</b>									
40608746 (YL0911-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
40608747 (YL0897-21)	2/9-23/9	二,四,六	20:30-21:30	元朗游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
<b>青年第二阶段捷泳训练班</b>									
40608724 (YL0916-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	16:00-17:00	天水围游泳池	13-17	100	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
<b>成人背泳训练班</b>									
40608745 (YL0923-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池	18+	100	10	3/8	
<b>器械舞训练班</b>									
40608176 (YL0941-21)	8/9-22/10 (22/9,1/10)除外	三,五	8:00-9:00	风琴街体育馆	14+	65	10	9/8	
40608177 (YL0942-21)	8/9-22/10 (22/9,1/10)除外	三,五	9:00-10:00	风琴街体育馆	14+	65	10	9/8	
40608209 (YL0904-21)	2/9-12/10	二,四	8:00-9:00	屏山天水围体育馆	14+	65	15	2/8	
40608210 (YL0905-21)	2/9-12/10	二,四	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	14+	65	15	2/8	
40608223 (YL0906-21)	(7/9,21/9,5/10,14/10,19/10)除外	二,四	8:00-9:00	天水围体育馆	14+	65	15	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608291 (YL0907-21)	(7/9,21/9,5/10,14/10,19/10)除外	二,四	9:00-10:00	天水围体育馆	14+	65	15	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608298 (YL0937-21)	7/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	18:00-19:00	天水围体育馆	14+	65	15	6/8	
40608300 (YL0938-21)	7/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	19:00-20:00	天水围体育馆	14+	65	15	6/8	
<b>八段锦训练班</b>									
40608332 (YL0991-21)	29/9-10/11 (1/10)除外	三,五	8:00-9:00	天水围体育馆	8+	80	15	26/8	
<b>器械健身训练班</b>									
<p>@ 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：新申请者将获优先取录，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。</p>									
40608335 (YL0982-21)	24/9-5/11 (1/10)除外	一,五	19:00-20:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@23/8	
40608336 (YL0983-21)	24/9-5/11 (1/10)除外	一,五	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@23/8	
40608337 (YL0945-21)	10/9-11/10 (22/9,1/10)除外	一,三,五	15:00-16:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@9/8	
40608338 (YL0964-21)	16/9-28/10 (14/10)除外	二,四	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@17/8	
40608339 (YL0965-21)	16/9-28/10 (14/10)除外	二,四	21:00-22:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@17/8	

40608340 (YL0953-21)	13/9-25/10 (22/9)除外	一,三	17:00-18:00	天水围体育馆	15+	75	15	@11/8	
40608341 (YL0954-21)	13/9-25/10 (22/9)除外	一,三	18:00-19:00	天水围体育馆	15+	75	15	@11/8	

**简易太极班**

40607714 (YL1692-21)	13/9-13/10 (22/9,1/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水围公园(三号篮球场)	6+	54	15	12/8	
40608373 (YL1693-21)	1/9-29/9 (22/9)除外	一,三,五	20:30-21:30	天水围公园(3号篮球场)	6+	54	15	3/8	
40608378 (YL1705-21)	3/9-4/10 (22/9,1/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	凤琴街体育馆	6+	54	15	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608384 (YL1702-21)	2/9-28/9	二,四,六	7:00-8:00	上村公园足球场	6+	54	15	2/8	
40608389 (YL1686-21)	1/9-29/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水围公园(5人足球场)	6+	54	15	3/8	
40608455 (YL1697-21)	1/9-29/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗大球场	6+	54	15	3/8	

**太极剑同乐日**

40608463 (YL1687-21)	2/9-28/9	二,四	7:00-8:00	天水围公园(5人足球场)	6+	免费	20	2/8	
40608464 (YL1701-21)	2/9-28/9	二,四	7:00-8:00	元朗大球场	6+	免费	20	2/8	

**正确使用健身室设施简介**

40608342 (YL0934-21)	5/9	日	15:00-18:00	朗屏体育馆	15+	免费	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608343 (YL0970-21)	19/9	日	9:00-12:00	天水围体育馆	15+	免费	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608344 (YL0958-21)	14/9	二	9:00-12:00	天水围体育馆	15+	免费	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	

**羽毛球训练班**

40608313 (YL0975-21)	20/9-25/10 (14/10)除外	一,四	19:00-21:00	凤琴街体育馆	7+	118	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608315 (YL0940-21)	7/9-12/10 (1/10)除外	二,五	20:00-22:00	朗屏体育馆	7+	118	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608321 (YL0966-21)	16/9-21/10 (14/10)除外	一,四	9:00-11:00	天水围体育馆	7+	118	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608329 (YL0959-21)	14/9-21/10 (21/9,14/10)除外	二,四	20:00-22:00	天水围体育馆	7+	118	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	

**壁球训练班**

40608369 (YL0955-21)	13/9-7/10	一,四	19:30-21:30	元朗赛马会壁球场	7+	160	6	13/8	
----------------------	-----------	-----	-------------	----------	----	-----	---	------	--

**乒乓球训练班**

40608518 (YL0974-21)	20/9-25/10 (14/10)除外	一,四	16:00-18:00	凤琴街体育馆	6+	86	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608522 (YL0925-21)	3/9-8/10 (1/10)除外	二,五	16:00-18:00	朗屏体育馆	6+	86	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608524 (YL0993-21)	29/9-3/11 (1/10)除外	三,五	17:00-19:00	屏山天水围体育馆	6+	86	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608526 (YL0944-21)	9/9-19/10 (21/9,14/10)除外	二,四	19:00-21:00	天水围体育馆	6+	86	12	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	

**网球训练班**

40608485 (YL0976-21)	20/9-25/10 (14/10)除外	一,四	19:00-21:00	西菁街网球场	8+	170	9	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608487 (YL0957-21)	13/9-18/10 (22/9)除外	一,三	19:00-21:00	天水围公园	8+	170	6	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608510 (YL0933-21)	4/9-6/11	六	16:00-18:00	天水围公园	8+	170	6	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608514 (YL0984-21)	24/9-29/10 (1/10)除外	二,五	20:00-22:00	天水围公园	8+	170	6	22/7-28/7 (5/8) {25/8}	

**围棋训练班(第一阶段)**

40608352 (YL0972-21)	19/9-24/10	日	10:00-12:00	朗屏体育馆	6+	40	10	19/8	
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

**围棋训练班(第二阶段)**

40608363 (YL0949-21)	11/9-16/10	六	9:00-11:00	凤琴街体育馆	6+	40	10	11/8	
----------------------	------------	---	------------	--------	----	----	----	------	--

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) (公开候补日期)	报名方式
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

**长者第一阶段游泳训练班**

40608750 (YL0883-21)	1/9-29/9 (22/9,24/9,27/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池	8	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
----------------------	-----------------------------	-------	-----------	-------	---	------------------------	--

**长者第二阶段游泳训练班**

40608754 (YL0912-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
40608755 (YL0901-21)	2/9-23/9	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	
40608756 (YL0918-21)	3/9-27/9 (22/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	天水围游泳池	10	21/7-27/7 (4/8) {26/8}	

**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

以抽签方式报名的训练班:新申请者将获优先取录,余额则按抽签结果由其他申请人填补。

40608759 (YL0980-21)	24/9-5/11 (1/10)除外	三,五	7:00-8:00	朗屏体育馆	15	@22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608760 (YL0981-21)	24/9-5/11 (1/10)除外	三,五	8:00-9:00	朗屏体育馆	15	@22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608761 (YL0946-21)	10/9-27/10 (22/9,1/10)除外	三,五	8:00-9:00	天水围体育馆	15	@22/7-28/7 (5/8) {25/8}	
40608762 (YL0947-21)	10/9-27/10 (22/9,1/10)除外	三,五	9:00-10:00	天水围体育馆	15	@22/7-28/7 (5/8) {25/8}	

**活力长者计划 - 乒乓球同乐**

40608772 (YL0977-21)	6/9-13/9	一	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	12	6/8	
----------------------	----------	---	------------	----------	----	-----	--

40608773 (YL0978-21)	6/9-13/9	一	10:00-11:00	屏山天水围体育馆	12	6/8	☰ i
40609338 (YL1710-21)	6/9-13/9	一	8:00-9:00	屏山天水围体育馆	12	3/8	☰ i
活力长者计划 - 健体同乐							
40608763 (YL0890-21)	1/9-29/9 (22/9)除外	三	14:00-15:00	朗屏体育馆	15	2/8	☰ i
活力长者计划 - 社交舞同乐							
40608771 (YL0889-21)	1/9-29/9 (22/9)除外	三	15:00-16:00	朗屏体育馆	16	2/8	☰ i
活力长者计划 - 羽毛球同乐							
40608757 (YL0926-21)	3/9-24/9	五	9:00-10:00	天水围体育馆	12	3/8	☰ i
40608758 (YL0927-21)	3/9-24/9	五	10:00-11:00	天水围体育馆	12	3/8	☰ i
活力长者计划 - 门球同乐							
40608764 (YL0932-21)	3/9-17/9	三,五	7:00-9:00	天水围公园	7	2/8	☰ i
40608765 (YL0910-21)	2/9-16/9	一,四	7:00-9:00	元朗公园	7	2/8	☰ i