

**康乐及文化事务署**  
**社区康乐活动**  
**2021年10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/报表日期 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
<b>长跑训练班</b>									
40594432	4/10-6/12	一	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	20	2/9	
<b>成人胸泳训练班(第一阶段)</b>									
40592778	8/10-29/10	一、三、五	8:00-9:00	屯门游泳池	18+	100	8	7/9	
40592780	8/10-29/10	一、三、五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	8	7/9	
<b>成人捷泳训练班(第二阶段)</b>									
40592777	8/10-29/10	一、三、五	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
<b>成人胸泳训练班(第二阶段)</b>									
40592773	4/10-25/10	一、三、五	7:00-8:00	屯门西北游泳池	18+	100	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
<b>背泳训练班</b>									
40592774	4/10-25/10	一、三、五	19:30-20:30	屯门西北游泳池	9+	100	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592779	8/10-29/10	一、三、五	19:30-20:30	屯门游泳池	9+	100	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
<b>蝶泳训练班</b>									
40592775	4/10-25/10	一、三、五	20:30-21:30	屯门西北游泳池	9+	100	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
<b>健体舞训练班</b>									
40592782	2/10-18/12	六	13:00-14:00	良田体育馆	14+	65	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592783	2/10-18/12	六	14:00-15:00	良田体育馆	14+	65	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592784	4/10-15/11 (14/10)除外	一、四	19:00-20:00	大兴体育馆	14+	65	8	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592785	4/10-15/11 (14/10)除外	一、四	20:00-21:00	大兴体育馆	14+	65	8	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592786	5/10-16/11 (14/10)除外	二、四	8:00-9:00	兆麟体育馆	14+	65	15	6/9	
40592787	5/10-16/11 (14/10)除外	二、四	9:00-10:00	兆麟体育馆	14+	65	15	6/9	
40592788	15/10-24/11	三、五	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	9/9	
40592790	15/10-24/11	三、五	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	9/9	
40592791	15/10-10/11	一、三、五	18:00-19:00	兆麟体育馆	14+	65	15	14/9	
40592792	15/10-10/11	一、三、五	19:00-20:00	兆麟体育馆	14+	65	15	14/9	
40592793	29/10-8/12	三、五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	10	14/9	
40592794	29/10-8/12	三、五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	10	14/9	
<b>儿童舞训练班</b>									
40592894	4/10-6/12	一	16:00-18:00	良田体育馆	4-11	60	10	2/9	
40592895	9/10-11/12	六	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	4-11	60	10	2/9	
40592898	23/10-8/1 (25/12,1/1)除外	六	12:00-14:00	大兴体育馆	4-11	60	10	2/9	
<b>中国舞训练班</b>									
40592899	6/10-8/12	三	14:00-16:00	良田体育馆	12+	45	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	
40592900	8/10-10/12	五	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	
40592901	11/10-13/12	一	15:00-17:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	10	3/9	
<b>器械健体训练班</b>									
<p>④ 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：新申请者将获优先录取，余额则按抽籤结果由其他申请人填补。</p>									
40592903	5/10-2/11 (14/10)除外	二、四、六	8:00-9:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@7/9	
40592905	5/10-2/11 (14/10)除外	二、四、六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@7/9	
40592907	5/10-16/11 (14/10)除外	二、四	20:00-21:00	大兴体育馆	15+	75	10	@9/9	
40592909	5/10-16/11 (14/10)除外	二、四	21:00-22:00	大兴体育馆	15+	75	10	@9/9	
40592911	6/10-5/11 (11/10,25/10)除外	一、三、五	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	10	@6/9	
40592913	6/10-5/11 (11/10,25/10)除外	一、三、五	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	10	@6/9	
40592918	19/10-13/11	二、四、六	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	10	@16/9	
40592920	19/10-13/11	二、四、六	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	10	@16/9	
40592936	27/10-3/12	三、五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@15/9	
40592937	27/10-3/12	三、五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@15/9	
<b>爵士舞训练班</b>									
40592947	3/10-5/12	日	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	
40592948	4/10-6/12	一	14:00-16:00	良田体育馆	12+	70	10	8/9	
40592950	15/10-17/12	五	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	10	8/9	
<b>柔道训练班</b>									
40592951	9/10-11/12	六	15:00-17:00	大兴体育馆	6-50	65	10	3/9	
40592952	9/10-11/12	六	12:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-50	65	10	3/9	

<b>社交舞训练班</b>											
40592953	4/10-6/12	—	10:00-12:00	良田体育馆	14+	86	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592955	7/10-16/12 (14/10)除外	四	17:00-19:00	大兴体育馆	14+	86	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592958	9/10-11/12	六	20:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592963	11/10-13/12	—	17:00-19:00	大兴体育馆	14+	86	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>简易太极班</b>											
40612579	4/10-10/11	一,三	6:30-7:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612581	4/10-10/11	一,三	17:30-18:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612582	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	6:30-7:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612586	8/10-15/11	一,五	6:30-7:30	新和里游乐场	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612588	8/10-15/11	一,五	6:30-7:30	青善街(篮球场)	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612589	8/10-15/11	一,五	6:30-7:30	青田游乐场足球场	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612590	8/10-15/11	一,五	7:00-8:00	湖山游乐场(篮球场)	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40612591	7/10-18/11 (14/10)除外	二,四	7:30-8:30	岭南游乐场	6+	54	15	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>正确使用健身室设施简介</b>											
40592965	5/10	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592966	6/10	三	19:00-22:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592969	8/10	五	19:00-22:00	大兴体育馆	15+	免费	10	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592971	17/10	日	8:00-11:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>身心伸展训练班</b>											
40592795	11/10-3/1 (27/12)除外	—	20:00-21:00	兆麟体育馆	15+	85	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592796	11/10-3/1 (27/12)除外	—	21:00-22:00	兆麟体育馆	15+	85	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592799	19/10-25/11	二,四	19:00-20:00	良田体育馆	15+	85	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592800	19/10-25/11	二,四	20:00-21:00	良田体育馆	15+	85	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>亲子(7-17岁)羽毛球同乐日</b>											
40591952	9/10	六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	12	17/9	☒		
40591953	9/10	六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	12	17/9	☒		
40591954	9/10	六	11:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	12	17/9	☒		
<b>儿童羽毛球训练班</b>											
40592974	2/10-18/12 (20/11,27/11)除外	六	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7-11	118	12	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40592977	6/10-8/12	三	18:00-20:00	兆麟体育馆	7-11	118	12	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>成人羽毛球训练班</b>											
40592979	7/10-16/12 (14/10)除外	四	19:00-21:00	兆麟体育馆	18+	118	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40592990	19/10-19/11	二,五	11:00-13:00	大兴体育馆	18+	118	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>草地滚球同乐日</b>											
40593028	3/10	日	14:00-15:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	3/9	☒		
40593031	3/10	日	15:00-16:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	3/9	☒		
40593032	3/10	日	16:00-17:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	3/9	☒		
<b>成人草地滚球训练班</b>											
40594512	6/10-24/11	三	20:00-22:00	湖山草地滚球场	20+	54	6	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>草地滚球训练班</b>											
40592992	3/10-21/11	日	17:00-19:00	湖山草地滚球场	8+	54	6	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40592993	5/10-29/10	二,五	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	6	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>乒乓球训练班</b>											
40593004	6/10-8/12	三	19:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>儿童乒乓球训练班</b>											
40593006	9/10-11/12	六	10:00-12:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	6	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
40593007	15/10-17/12	五	18:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	6-13	86	12	30/8-3/9 (9/9){28/9}	☒		
<b>网球同乐日</b>											
40593041	2/10	六	15:00-16:00	湖山网球场	8+	免费	6	8/9	☒		
40593042	2/10	六	16:00-17:00	湖山网球场	8+	免费	6	8/9	☒		
40593043	2/10	六	17:00-18:00	湖山网球场	8+	免费	6	8/9	☒		
40593053	13/10	三	18:00-19:00	青善游乐场	8+	免费	6	16/9	☒		
40593055	13/10	三	19:00-20:00	青善游乐场	8+	免费	6	16/9	☒		
40593057	13/10	三	20:00-21:00	青善游乐场	8+	免费	6	16/9	☒		
<b>成人网球训练班</b>											
40593011	3/10-5/12	日	10:00-12:00	青善游乐场	18+	170	9	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40593016	5/10-5/11	二,五	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	6	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40593019	6/10-5/11	三,五	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	9	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40593023	7/10-11/11 (14/10)除外	一,四	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	9	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
40593025	7/10-11/11 (14/10)除外	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	18+	170	9	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>网球训练班</b>											
40593021	7/10-11/11 (14/10)除外	一,四	9:00-11:00	青善游乐场	8+	170	9	23/8-27/8 (2/9){20/9}	☒		
<b>中级网球训练班</b>											

40593013	5/10-5/11	二,五	19:00-21:00	青善游乐场	8+	170	9	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉
<b>屯门区11人足球联赛 2021</b>									
40593085	3/10-28/11 (14/11)除外	日	10:00-18:00	湖山游乐场	16+	100	16	16/8-23/8 (27/8) {20/9}	✉
<b>儿童足球乐趣班</b>									
40593074	3/10-12/12 (10/10)除外	日	9:00-11:00	新和里游乐场	6-11	60	12	1/9	📄 i
<b>运动攀登同乐日</b>									
40593067	10/10	日	14:00-15:00	兆麟体育馆	8+	免费	4	13/9	📄 i
40593070	10/10	日	15:00-16:00	兆麟体育馆	8+	免费	4	13/9	📄 i
40593071	10/10	日	16:00-17:00	兆麟体育馆	8+	免费	4	13/9	📄 i
<b>手工艺术同乐</b>									
40593174	9/10	六	14:00-15:30	屯门游泳池壁球场	不限	免费	15	1/9	📄 i
40593175	9/10	六	15:30-17:00	屯门游泳池壁球场	不限	免费	15	1/9	📄 i
<b>社区园圃计划</b>									
40612585	23/10-12/3 (25/12,1/1)除外	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	屯富路社区园圃	12+	400	19	30/8-3/9 (9/9){28/9}	✉
40612593	24/10-6/3 (26/12)除外	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	青田游乐场	12+	400	24	30/8-3/9 (9/9){28/9}	✉

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**

40599470	12/10-2/11	二	19:00-21:00	兆麟体育馆	15+	2	23/8	📄 i
----------	------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

**精神病康复者健体操同乐日**

40599488	19/10	二	13:00-15:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	不限	2	23/8	📄 i
----------	-------	---	-------------	-------------	----	---	------	-----

**自闭症人士现代舞训练班**

40596888	4/10-8/11 (14/10)除外	一,四	16:00-18:00	兆麟体育馆	7+	6	18/8	📄 i
----------	---------------------	-----	-------------	-------	----	---	------	-----

**残疾人士羽毛球同乐日**

40599347	27/10	三	10:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8+	2	23/8	📄 i
----------	-------	---	-------------	-------------	----	---	------	-----

**展能乐缤纷 2021**

40593172	22/10	五	10:00-15:00	兆麟运动场	不限	1500	22/10	即场报名
----------	-------	---	-------------	-------	----	------	-------	------

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

**长者游泳训练班(第一阶段)**

40593090	4/10-25/10	一、三、五	8:00-9:00	屯门西北游泳池	8	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉
40593099	8/10-29/10	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	8	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉

**长者游泳训练班(第二阶段)**

40593101	8/10-29/10	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉
----------	------------	-------	-----------	-------	----	---------------------------	---

**长者健体训练班**

40593087	2/10-4/11 (14/10)除外	二,四,六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉
----------	---------------------	-------	-------------	-------------	----	---------------------------	---

**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。

40593092	5/10-2/11 (14/10)除外	二,四,六	7:00-8:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	@30/8-3/9 (9/9) {28/9}	✉
40593093	5/10-2/11 (14/10)除外	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	10	@30/8-3/9 (9/9) {28/9}	✉
40593095	5/10-2/11 (14/10)除外	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	10	@30/8-3/9 (9/9) {28/9}	✉
40593097	6/10-5/11 (11/10,25/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	大兴体育馆	10	@30/8-3/9 (9/9) {28/9}	✉

**长者社交舞同乐日**

40593116	8/10	五	9:00-10:00	兆麟体育馆	16	13/9	📄
40593117	8/10	五	10:00-11:00	兆麟体育馆	16	13/9	📄

**活力长者计划-健体操同乐**

40593155	7/10-28/10 (14/10)除外	四	8:00-10:00	良田体育馆	15	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	✉
----------	----------------------	---	------------	-------	----	---------------------------	---

活力长者计划-棋乒乐无穷

40593159	7/10-28/10 (14/10)除外	四	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	7/10-28/10	即场报名
40593161	7/10-28/10 (14/10)除外	四	11:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	7/10-28/10	即场报名
40593162	7/10-28/10 (14/10)除外	四	12:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	7/10-28/10	即场报名
40593164	8/10-29/10	五	13:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	8/10-29/10	即场报名
40593166	8/10-29/10	五	14:00-15:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	8/10-29/10	即场报名
40593167	8/10-29/10	五	15:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	8	8/10-29/10	即场报名

活力长者计划-羽毛球同乐

40593119	4/10-25/10	一	7:00-8:00	兆麟体育馆	12	4/10-25/10	即场报名
40593120	4/10-25/10	一	8:00-9:00	兆麟体育馆	12	4/10-25/10	即场报名
40593122	4/10-25/10	一	9:00-10:00	兆麟体育馆	12	4/10-25/10	即场报名

活力长者计划-草地滚球同乐

40593157	7/10-28/10 (14/10)除外	四	9:00-10:00	湖山草地滚球场	12	7/10-28/10	即场报名
40593158	7/10-28/10 (14/10)除外	四	10:00-11:00	湖山草地滚球场	12	7/10-28/10	即场报名

活力长者计划-草地滚球自习计划

40593147	6/10-27/10	三	9:00-10:00	湖山草地滚球场	18	6/10-27/10	即场报名
40593149	6/10-27/10	三	10:00-11:00	湖山草地滚球场	18	6/10-27/10	即场报名

活力长者计划-门球同乐

40593136	6/10-27/10	三	7:00-8:00	大兴体育馆	10	9/9	📧 i
40593138	6/10-27/10	三	8:00-9:00	大兴体育馆	10	9/9	📧 i

长者门球训练班

40593107	16/10-4/12	六	8:00-10:00	新和里游乐场	7	23/8-27/8 (2/9) {20/9}	📧
----------	------------	---	------------	--------	---	---------------------------	---