

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

西贡区

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
长跑训练班									
40609218 (SK1183)	5/10-7/12	二	19:00-21:00	将军澳运动场	16+	130	20	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
健美舞训练班									
40609093 (SK1074)	8/10-8/11 (18/10,1/11)除外	一,三,五	9:00-10:00	宝林体育馆	14+	65	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609094 (SK1075)	8/10-8/11 (18/10,1/11)除外	一,三,五	10:00-11:00	宝林体育馆	14+	65	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609108 (SK1088)	8/10-17/11	三,五	19:00-20:00	翠林体育馆	14+	65	10	26/8	☒ i
40609110 (SK1089)	8/10-17/11	三,五	20:00-21:00	翠林体育馆	14+	65	10	26/8	☒ i
40609135 (SK1113)	19/10-25/11	二,四	14:00-15:00	坑口体育馆	14+	65	15	6/9	☒ i
40609136 (SK1114)	19/10-25/11	二,四	15:00-16:00	坑口体育馆	14+	65	15	6/9	☒ i
40609233 (SK1196)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	19:00-20:00	香港单车馆	14+	65	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609234 (SK1197)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	20:00-21:00	香港单车馆	14+	65	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609235 (SK1198)	25/10-19/11	一,三,五	14:00-15:00	香港单车馆	14+	65	15	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
40609236 (SK1199)	25/10-19/11	一,三,五	15:00-16:00	香港单车馆	14+	65	15	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
儿童舞训练班									
40609240 (SK1202)	17/10-19/12	日	14:00-16:00	香港单车馆	4-6	60	10	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
中国舞训练班									
40609112 (SK1091)	13/10-15/12	三	9:00-11:00	翠林体育馆	12+	45	10	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609123 (SK1102)	5/10-7/12	二	13:00-15:00	调景岭体育馆	12+	45	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609134 (SK1112)	15/10-17/12	五	19:00-21:00	坑口体育馆	12+	45	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
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。									
40609095 (SK1076)	21/10-16/11	二,四,六	9:00-10:00	宝林体育馆	15+	75	10	@9/9	☒ i
40609096 (SK1077)	21/10-16/11	二,四,六	10:00-11:00	宝林体育馆	15+	75	10	@9/9	☒ i
40609099 (SK1080)	7/10-18/11 (14/10)除外	二,四	15:00-16:00	宝林体育馆	15+	75	10	@2/9	☒ i
40609100 (SK1081)	7/10-18/11 (14/10)除外	二,四	16:00-17:00	宝林体育馆	15+	75	10	@2/9	☒ i
40609113 (SK1092)	8/10-17/11	三,五	9:00-10:00	翠林体育馆	15+	75	10	@27/8	☒ i
40609114 (SK1093)	8/10-17/11	三,五	10:00-11:00	翠林体育馆	15+	75	10	@27/8	☒ i
40609118 (SK1097)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	19:00-20:00	翠林体育馆	15+	75	10	@19/8	☒ i
40609119 (SK1098)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	20:00-21:00	翠林体育馆	15+	75	10	@19/8	☒ i
爵士舞训练班									
40609126 (SK1105)	12/10-16/11 (14/10)除外	二,四	19:00-21:00	调景岭体育馆	12+	70	15	27/8	☒ i
社交舞训练班									
40609101 (SK1082)	10/10-12/12	日	14:00-16:00	宝林体育馆	14+	86	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609106 (SK1086)	16/10-18/12	六	14:00-16:00	翠林体育馆	14+	86	12	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
40609128 (SK1107)	8/10-10/12	五	19:00-21:00	调景岭体育馆	14+	86	16	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609137 (SK1115)	6/10-8/12	三	19:00-21:00	坑口体育馆	14+	86	16	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609138 (SK1116)	10/10-12/12	日	9:00-11:00	坑口体育馆	14+	86	16	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
40609252 (SK1212)	23/10-8/1 (25/12,1/1)除外	六	16:00-18:00	香港单车馆	14+	86	16	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
40609253 (SK1213)	22/10-24/12	五	19:00-21:00	香港单车馆	14+	86	16	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
简易太极班									
40609055 (SK1038)	2/10-15/1	六	9:00-10:00	常宁游乐场门球场	6+	54	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
西方土风舞训练班									
40609144 (SK1121)	10/10-12/12	日	16:00-18:00	坑口体育馆	8+	45	15	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
瑜伽训练班									
40609146 (SK1122)	7/10-16/12 (14/10)除外	四	19:00-21:00	坑口体育馆	15+	85	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
正确使用健身室设施简介会									
40609243 (SK1204)	7/10	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609244 (SK1205)	7/10	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	☒
40609245 (SK1206)	21/10	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	12	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
40609246 (SK1207)	21/10	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	12	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	☒
压力管理与松弛技巧									

40609129 (SK1108)	5/10-23/11 (14/10)除外	二,四	10:00-11:00	调景岭体育馆	14+	80	15	23/8	
健步行简介会									
40609181 (SK1151)	11/10	—	9:00-11:00	宝翠公园	6+	免费	20	30/8	
身心伸展训练班									
40609238 (SK1200)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	14:00-15:00	香港单车馆	15+	85	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609239 (SK1201)	5/10-16/11 (14/10)除外	二,四	15:00-16:00	香港单车馆	15+	85	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
羽毛球训练班									
40609089 (SK1070)	19/10-18/11	二,四	19:00-21:00	宝林体育馆(非备空调)	7+	118	9	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
40609103 (SK1084)	26/10-25/11	二,四	8:00-10:00	翠林体育馆	7+	118	12	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
40609120 (SK1099)	5/10-9/11 (14/10)除外	二,四	9:00-11:00	调景岭体育馆	7+	118	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609121 (SK1100)	6/10-8/12	三	10:00-12:00	调景岭体育馆	7+	118	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609130 (SK1109)	4/10-8/11 (14/10)除外	一,四	15:00-17:00	坑口体育馆	7+	118	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609131 (SK1110)	2/10-18/12 (20/11,4/12)除外	六	8:00-10:00	坑口体育馆	7+	118	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40609210 (SK1176)	16/10-20/11	六	14:00-16:00	宝林体育馆(非备冷气)	7+	73	8	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
场地单车体验日									
40609255 (SK1215)	2/10	六	10:00-13:00	香港单车馆	11+	免费	9	19/8	
40609261 (SK1220)	20/10	三	19:00-22:00	香港单车馆	11+	免费	9	6/9	
40609262 (SK1221)	16/10	六	10:00-13:00	香港单车馆	11+	免费	9	3/9	
40609263 (SK1222)	30/10	六	10:00-13:00	香港单车馆	11+	免费	9	14/9	
场地单车训练班(第二阶段)									
40602419 (SK682)	12/10	二	18:00-22:00	香港单车馆	11+	140	9	27/8	
场地单车训练班(第三阶段)									
40602429 (SK687)	28/10	四	18:00-22:00	香港单车馆	11+	140	9	13/9	
草地滚球训练班									
40609222 (SK1186)	6/10-29/10	三,五	8:00-10:00	坑口文曲里公园	8+	54	12	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
小型网球训练班									
40609090 (SK1071)	9/10-11/12	六	9:00-11:00	宝林体育馆(非备空调)	6-12	70	8	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
壁球训练班									
40609091 (SK1072)	6/10-29/10	三,五	19:00-21:00	宝林体育馆	7+	160	6	23/8	
40609111 (SK1090)	12/10-9/11 (14/10)除外	二,四	19:00-21:00	翠林体育馆	7+	160	6	3/9	
乒乓球训练班									
40609143 (SK1120)	12/10-14/12	二	19:00-21:00	坑口体育馆	6+	86	9	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609197 (SK1165)	10/10-12/12	日	10:00-12:00	西贡壁球场	6+	86	6	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609254 (SK1214)	17/10-19/12	日	10:00-12:00	香港单车馆	6+	86	12	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
儿童乒乓球训练班									
40609122 (SK1101)	10/10-12/12	日	9:00-11:00	调景岭体育馆	6-13	86	10	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
网球训练班									
40609188 (SK1157)	4/10-3/11	一,三	9:00-11:00	宝翠公园	8+	170	9	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609189 (SK1158)	8/10-9/11	二,五	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	9	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609190 (SK1159)	5/10-9/11 (14/10)除外	二,四	17:00-19:00	宝翠公园	8+	170	9	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609192 (SK1160)	6/10-8/12	三	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	9	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609193 (SK1161)	11/10-1/11	一,三,五	15:00-17:00	宝翠公园	8+	170	9	7/9	
40609200 (SK1167)	12/10-14/12	二	17:00-19:00	西贡网球场	8+	170	6	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
40609201 (SK1168)	20/10-22/12	三	19:00-21:00	西贡网球场	8+	170	6	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
40609202 (SK1169)	9/10-11/12	六	9:00-11:00	西贡网球场	8+	170	6	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
西贡区十一人足球比赛 2021*									
40609185 (QSK1154)	17/10-16/1	日	10:00-19:00	宝翠公园, 邓肇坚及将军澳运动 场	14+	100	12	20/8-26/8 (3/9) {27/9}	
排球训练班									
40609206 (SK1172)	10/10-12/12	日	14:00-16:00	宝林体育馆(非备冷气)	10+	70	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
西贡区独木舟三星章训练班									
40609216 (SK1181)	10/10	日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
西贡区独木舟二星章训练班									
40609215 (SK1180)	9/10	六	9:00-17:00	创兴水上活动中心	12+	30	8	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
西贡区初级滑浪风帆训练班									
40609214 (SK1179)	9/10-10/10	六,日	9:00-17:00	创兴水上活动中心	14+	130	5	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	

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



专为残疾人土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土出席。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土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。



精神病康復者太极拳训练班

40609194 (SK1162)	6/10-24/11	三	16:00-17:00	坑口体育馆	6+	2	27/9	 
-------------------	------------	---	-------------	-------	----	---	------	---

精神病康復者身心伸展训练班


40596603 (SK501)	6/10-10/11	三	15:00-17:00	调景岭体育馆	15+	8	30/8	 
------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	---

残疾人土高尔夫球同乐日


40604345 (SK780)	31/10	日	10:00-12:00	屯门康乐体育中心	5+	4	1/9	 
------------------	-------	---	-------------	----------	----	---	-----	---


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

康体汇叙 - 长者徒手健体操


40609217 (SK1182)	15/10-5/11	五	8:00-10:00	翠林体育馆	10	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
-------------------	------------	---	------------	-------	----	---------------------------	---


长者徒手健体训练班


40609097 (SK1078)	29/10-15/12	三,五	7:00-8:00	宝林体育馆	10	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
-------------------	-------------	-----	-----------	-------	----	---------------------------	---

40609098 (SK1079)	29/10-15/12	三,五	8:00-9:00	宝林体育馆	10	18/8-24/8 (2/9) {29/9}	
-------------------	-------------	-----	-----------	-------	----	---------------------------	---

40609124 (SK1103)	5/10-6/11 (14/10)除外	二,四,六	8:00-9:00	调景岭体育馆	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------------------	-------	-----------	--------	----	---------------------------	---

40609125 (SK1104)	5/10-6/11 (14/10)除外	二,四,六	9:00-10:00	调景岭体育馆	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------------------	-------	------------	--------	----	---------------------------	---


40609247 (SK1208)	6/10-22/11	一,三	8:00-9:00	香港单车馆	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------	-----	-----------	-------	----	---------------------------	---

40609248 (SK1209)	6/10-22/11	一,三	9:00-10:00	香港单车馆	15	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------	-----	------------	-------	----	---------------------------	---

长者体操训练班

40609104 (SK1085)	2/10-18/11 (14/10)除外	二,四,六	8:00-9:00	翠林体育馆	6	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	-------------------------	-------	-----------	-------	---	---------------------------	---

活力长者计划 - 舞蹈同乐



40609132 (SK1111)	4/10-22/11	一	9:00-11:00	坑口体育馆	25	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------	---	------------	-------	----	---------------------------	---



活力长者计划 - 草地滚球自习



40609231 (SK1194)	5/10-26/10	二	8:00-9:00	坑口文曲里公园	12	5/10-26/10	即场报名
-------------------	------------	---	-----------	---------	----	------------	------

40609232 (SK1195)	5/10-26/10	二	9:00-10:00	坑口文曲里公园	12	5/10-26/10	即场报名
-------------------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

活力长者计划-乒乓球自习

40609116 (SK1095)	6/10-27/10	三	8:00-9:00	翠林体育馆	8	30/8	 
-------------------	------------	---	-----------	-------	---	------	---



40609117 (SK1096)	8/10-29/10	五	8:00-9:00	翠林体育馆	8	30/8	 
-------------------	------------	---	-----------	-------	---	------	---

40609140 (SK1117)	7/10-28/10 (14/10)除外	四	7:00-8:00	坑口体育馆	9	30/8	 
-------------------	-------------------------	---	-----------	-------	---	------	---

40609141 (SK1118)	7/10-28/10 (14/10)除外	四	8:00-9:00	坑口体育馆	9	30/8	 
-------------------	-------------------------	---	-----------	-------	---	------	---

40609142 (SK1119)	7/10-28/10 (14/10)除外	四	9:00-10:00	坑口体育馆	9	30/8	 
-------------------	-------------------------	---	------------	-------	---	------	---

活力长者计划-羽毛球自习

40609249 (SK1210)	4/10-25/10	一	7:00-9:00	香港单车馆	10	20/8	 
-------------------	------------	---	-----------	-------	----	------	---

长者乒乓球训练班

40609199 (SK1166)	9/10-11/12	六	10:00-12:00	西贡壁球场	6	18/8-24/8 (2/9) {24/9}	
-------------------	------------	---	-------------	-------	---	---------------------------	---