

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2021年11月份康乐体育活动一览表

离岛区

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
成人捷泳训练班 (第三阶段)									
40607474 (IS0598)	3/11-24/11	一,三,五	8:00-9:00	东涌游泳池主池	18+	100	10	5/10	
40607475 (IS0599)	3/11-24/11	一,三,五	20:00-21:00	东涌游泳池主池	18+	100	10	5/10	
成人胸泳训练班 (第三阶段)									
40607472 (IS0597)	3/11-24/11	一,三,五	9:00-10:00	东涌游泳池主池	18+	100	10	5/10	
40607480 (IS0602)	11/11-14/12	二,四	20:00-21:00	东涌游泳池主池	18+	100	10	13/10	
成人蝶泳训练班									
40607481 (IS0603)	11/11-14/12	二,四	19:00-20:00	东涌游泳池主池	18+	100	10	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
背泳训练班									
40607479 (IS0601)	3/11-24/11	一,三,五	19:00-20:00	东涌游泳池主池	5+	100	10	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
健体舞训练班									
40607345 (IS1617)	9/11-16/12	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	14+	65	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607419 (IS0362)	28/11-27/2 (26/12,6/2)除外	日	9:00-10:00	梅窝体育馆	14+	65	15	25/10	
40607347 (IS1618)	9/11-16/12	二,四	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	14+	65	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
康体汇技 - 八段锦									
40607320 (IS1175)	11/11-30/12	四	19:50-21:20	海傍街体育馆	8+	免费	25	11/11-30/12	即场报名
器械健体训练班									
<p>@ 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: 新申请者将获优先录取, 余额则按抽签结果由其他申请人填补。</p>									
40607317 (IS1172)	10/11-6/12	一,三,五	19:00-20:00	长洲体育馆	15+	75	10	@24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607318 (IS1173)	10/11-6/12	一,三,五	20:00-21:00	长洲体育馆	15+	75	10	@24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607348 (IS1619)	9/11-16/12	二,四	14:00-15:00	东涌文东路体育馆	15+	75	15	@11/10	
40607349 (IS1620)	9/11-16/12	二,四	15:00-16:00	东涌文东路体育馆	15+	75	15	@11/10	
40607361 (IS1632)	22/11-3/1 (27/12)除外	一,三	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	15+	75	15	@25/10	
40607362 (IS1633)	22/11-3/1 (27/12)除外	一,三	21:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	75	15	@25/10	
爵士舞训练班									
40607421 (IS0364)	28/11-13/2 (26/12,6/2)除外	日	10:00-12:00	梅窝体育馆	12+	70	15	25/10	
社交舞训练班									
40607311 (IS0052)	9/11-11/1	二	14:00-16:00	愉景湾社区会堂	14+	86	16	11/10	
40607315 (IS1170)	3/11-3/12	三,五	15:30-17:30	海傍街体育馆	14+	86	10	5/10	
简易太极班									
40607444 (IS0787)	3/11-29/11	一,三,五	19:45-20:45	坪洲海滨游乐场	6+	54	15	4/10	
40607445 (IS0788)	3/11-29/11	一,三,五	20:45-21:45	坪洲海滨游乐场	6+	54	15	4/10	
40615100 (IS0070)	2/11-18/1	二	12:00-13:00	愉景湾社区会堂	6+	54	15	5/10	
40615101 (IS0071)	2/11-18/1	二	13:00-14:00	愉景湾社区会堂	6+	54	15	5/10	
40615102 (IS0160)	4/11-20/1	四	12:00-13:00	愉景湾社区会堂	6+	54	15	7/10	
40615103 (IS0161)	4/11-20/1	四	13:00-14:00	愉景湾社区会堂	6+	54	15	7/10	
正确使用健身室设施简介会									
40594093 (IS0232)	6/11	六	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	12	8/10	
40594112 (IS1070)	20/11	六	14:00-17:00	长洲体育馆	15+	免费	12	22/10	
40607323 (IS1178)	13/11	六	14:00-17:00	长洲体育馆	15+	免费	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607342 (IS1615)	6/11	六	10:00-13:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607370 (IS0358)	20/11	六	14:00-17:00	坪洲体育馆	15+	免费	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607406 (IS0360)	13/11	六	14:00-17:00	梅窝体育馆	15+	免费	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
正确使用健身室设施简介会(英语授课)									
40607357 (IS1628)	19/11	五	10:00-13:00	东涌文东路体育馆	15+	免费	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
压力处理及松弛技巧训练班									
40607420 (IS0363)	28/11-13/3 (26/12,6/2)除外	日	12:00-13:00	梅窝体育馆	14+	80	15	25/10	
健步行简介会									
40607333 (IS1285)	6/11	六	11:00-13:00	东涌北公园	6+	免费	20	6/11	即场报名

身心伸展训练班

40607330 (IS1282)	1/11-10/12	一,五	20:00-21:00	东涌文东路体育馆	15+	85	12	4/10	
40607331 (IS1283)	1/11-10/12	一,五	21:00-22:00	东涌文东路体育馆	15+	85	12	4/10	

羽毛球训练班

40607337 (IS1610)	1/11-2/12	一,四	19:00-21:00	东涌文东路体育馆	7+	118	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607408 (IS0361)	20/11,18/12,25/12,1/1,5/2除外	六	18:00-20:00	坪洲体育馆	7+	118	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	

室内单车同乐日 (花式单车)

40607332 (IS1284)	6/11	六	14:00-17:00	香港单车馆	5+	免费	18	6/11	
-------------------	------	---	-------------	-------	----	----	----	------	--

室内短垫滚球同乐日

40594122 (IS1495)	21/11	日	15:00-17:00	东涌文东路体育馆	8+	免费	15	21/11	即场报名
-------------------	-------	---	-------------	----------	----	----	----	-------	------

小型网球同乐日

40607438 (IS0786)	14/11	日	14:00-17:00	长洲公园网球场	6+	免费	27	14/11	即场报名
-------------------	-------	---	-------------	---------	----	----	----	-------	------

网球训练班

40607462 (IS0990)	13/11-29/1 (25/12,1/1)除外	六	9:00-11:00	东涌富东邨网球场	8+	170	6	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
-------------------	--------------------------	---	------------	----------	----	-----	---	-----------------------------	--

围棋训练班 (第一阶段)

40607344 (IS1616)	7/11-12/12	日	10:00-12:00	东涌文东路体育馆	6+	40	10	8/10	
-------------------	------------	---	-------------	----------	----	----	----	------	--

足球同乐日

40594098 (IS1256)	14/11	日	14:00-16:00	南丫岛榕树湾游乐场	6+	免费	15	14/11	即场报名
40594101 (IS1257)	14/11	日	16:00-18:00	南丫岛榕树湾游乐场	6+	免费	15	14/11	即场报名
40594106 (IS0758)	20/11	六	14:00-16:00	坪洲小型足球场	6+	免费	15	20/11	即场报名
40594109 (IS0759)	20/11	六	16:00-18:00	坪洲小型足球场	6+	免费	15	20/11	即场报名
40607335 (IS1287)	21/11	日	14:00-16:00	东涌道足球场	6+	免费	15	21/11	即场报名
40607336 (IS1288)	21/11	日	16:00-18:00	东涌道足球场	6+	免费	15	21/11	即场报名
40607458 (IS0988)	7/11	日	16:00-18:00	东涌道足球场	6+	免费	15	7/11	即场报名

离岛区小型足球比赛 - 大澳

40607449 (IS0870)	7/11	日	9:00-18:00	大屿山大澳游乐场	14+	60	8	13/9	
-------------------	------	---	------------	----------	-----	----	---	------	--

离岛区小型足球比赛 - 东涌

40607463 (IS0991)	14/11	日	10:00-18:00	东涌北公园足球场	14+	60	8	13/9	
-------------------	-------	---	-------------	----------	-----	----	---	------	--

运动攀登同乐日

40594116 (IS1276)	6/11	六	14:00-15:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	4/10	
40594118 (IS1258)	7/11	日	14:00-15:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	5/10	
40615105 (IS1294)	6/11	六	15:00-16:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	4/10	
40615108 (IS1295)	6/11	六	16:00-17:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	4/10	
40615109 (IS1296)	7/11	日	15:00-16:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	5/10	
40615110 (IS1297)	7/11	日	16:00-17:00	大角咀体育馆	12+	免费	4	5/10	

园艺讲座 - 适时种植

40607467 (IS1006)	25/11	四	10:30-12:30	东涌北公园 (活动室)	6+	30	12	27/10	
-------------------	-------	---	-------------	-------------	----	----	----	-------	--

长者活动编号 (班号) <small>(供60岁或以上人士参加·费用全免)</small>	日期	星期	时间	地点	名额	报名/投表日期 <small>(抽签日期) (公开候补日期)</small>	报名方式
--	----	----	----	----	----	---	------

长者游泳同乐日



40594096 (IS1255)	11/11	四	10:00-12:00	中山纪念公园游泳池	10	11/11	即场报名
40594123 (IS1259)	25/11	四	10:00-12:00	中山纪念公园游泳池	10	25/11	即场报名

长者游泳训练班 (第三阶段)


40607476 (IS0600)	3/11-24/11	一,三,五	7:00-8:00	东涌游泳池主池	10	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
-------------------	------------	-------	-----------	---------	----	-----------------------------	--


长者健体训练班

40607326 (IS1181)	23/11-11/1 (31/12)除外	二,五	8:00-9:00	长洲体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607328 (IS1182)	23/11-11/1 (31/12)除外	二,五	9:00-10:00	长洲体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607329 (IS1183)	23/11-11/1 (31/12)除外	二,五	10:00-11:00	长洲体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607354 (IS1625)	17/11-31/12	三,五	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607355 (IS1626)	17/11-31/12	三,五	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607356 (IS1627)	17/11-31/12	三,五	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	15	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
40607423 (IS0365)	29/11-26/1 (13/12,27/12,10/1,24/1)除外	一,三	8:30-9:30	梅窝体育馆	15	26/10	

40607424 (IS0366)	29/11-26/1 (13/12,27/12,10/1,24/1) 除外	一,三	9:30-10:30	梅窝体育馆	15	26/10	 
-------------------	---	-----	------------	-------	----	-------	---

活力长者计划 - 普及体操同乐

40607338 (IS1611)	2/11-2/12	二,四	8:00-9:00	东涌文东路体育馆	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
-------------------	-----------	-----	-----------	----------	----	-----------------------------	---

40607339 (IS1612)	2/11-2/12	二,四	9:00-10:00	东涌文东路体育馆	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
-------------------	-----------	-----	------------	----------	----	-----------------------------	---



长者康体汇叙 - 太极

40607367 (IS0355)	4/11-25/11	四	9:30-10:30	梅窝体育馆	45	4/11	即场报名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------	------

40607404 (IS0359)	6/11-27/11	六	9:30-10:30	梅窝体育馆	45	6/11-27/11	即场报名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

活力长者计划 - 乒乓球同乐

40607340 (IS1613)	3/11-24/11	三	10:00-11:00	东涌文东路体育馆	12	5/10	 
-------------------	------------	---	-------------	----------	----	------	---

40607341 (IS1614)	3/11-24/11	三	11:00-12:00	东涌文东路体育馆	12	5/10	 
-------------------	------------	---	-------------	----------	----	------	---

40607366 (IS0354)	2/11-30/11	二	9:00-11:00	坪洲体育馆	12	2/11	即场报名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	------	------

长者乒乓球训练班

40607322 (IS1177)	12/11-14/1	五	9:00-11:00	海傍街体育馆	12	24/9-29/9 (7/10) {28/10}	
-------------------	------------	---	------------	--------	----	-----------------------------	---