

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

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/报表日期 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
长跑训练班									
40613073 (CW1141)	13/11-29/1 (25/12,1/1)除外	六	8:00-10:00	中山纪念公园体育馆(集合)	16+	130	20	11/10	
拯溺训练班									
40613067 (CW1135)	3/11-15/12	一,三,五	19:00-21:00	中山纪念公园游泳池	13+	108	12	4/10	
第一阶段 - 成人捷泳训练班									
40613057 (CW1123)	1/11-22/11	一,三,五	20:00-21:00	坚尼地城游泳池	18+	100	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613069 (CW1137)	4/11-9/12	二,四	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
第一阶段 - 成人胸泳训练班									
40613056 (CW1122)	1/11-22/11	一,三,五	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	18+	100	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613068 (CW1136)	4/11-9/12 (18/11)除外	二,四	7:00-8:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
第二阶段 - 成人捷泳训练班									
40613061 (CW1127)	2/11-2/12	二,四	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	18+	100	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
第二阶段 - 成人胸泳训练班									
40613060 (CW1126)	2/11-2/12	二,四	7:00-8:00	坚尼地城游泳池	18+	100	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
第三阶段 - 成人胸泳训练班									
40613071 (CW1139)	10/11-1/12	一,三,五	8:00-9:00	中山纪念公园游泳池	18+	100	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
健美舞训练班									
40612976 (CW1038)	22/11-17/12	一,三,五	18:00-19:00	香港公园体育馆	14+	65	15	5/10	
40612977 (CW1039)	22/11-17/12	一,三,五	19:00-20:00	香港公园体育馆	14+	65	15	5/10	
40612978 (CW1040)	29/11-29/12 (20/12,27/12)除外	一,三,五	13:00-14:00	香港公园体育馆	14+	65	15	7/10	
40612979 (CW1041)	29/11-29/12 (20/12,27/12)除外	一,三,五	14:00-15:00	香港公园体育馆	14+	65	15	7/10	
40612985 (CW1052)	4/11-14/12	二,四	8:00-9:00	上环体育馆	14+	65	15	4/10	
40612986 (CW1053)	4/11-14/12	二,四	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	15	4/10	
40612987 (CW1054)	4/11-14/12	二,四	13:00-14:00	上环体育馆	14+	65	15	4/10	
40612988 (CW1055)	5/11-1/12	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	14+	65	15	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40612989 (CW1056)	5/11-1/12	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	14+	65	15	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40612990 (CW1057)	19/11-22/12 (6/12,13/12,20/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	14+	65	15	12/10	
40612991 (CW1058)	19/11-22/12 (6/12,13/12,20/12)除外	一,三,五	9:00-10:00	上环体育馆	14+	65	15	12/10	
40613033 (CW1099)	3/11-29/11	一,三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	65	15	5/10	
40613034 (CW1100)	3/11-29/11	一,三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	65	15	5/10	
40613035 (CW1101)	11/11-23/12 (21/12)除外	二,四	18:00-19:00	士美非路体育馆	14+	65	15	8/10	
40613036 (CW1102)	11/11-23/12 (21/12)除外	二,四	19:00-20:00	士美非路体育馆	14+	65	15	8/10	
八段锦训练班									
40612994 (CW1060)	4/11-14/12	二,四	14:00-15:00	上环体育馆	8+	80	15	13/10	
40612995 (CW1061)	4/11-14/12	二,四	15:00-16:00	上环体育馆	8+	80	15	13/10	
40613042 (CW1108)	3/11-10/12	三,五	11:00-12:00	士美非路体育馆	8+	80	15	18/10	
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。									
40613001 (CW1067)	4/11-14/12	二,四	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	15	@5/10	
40613002 (CW1068)	16/11-28/12 (21/12)除外	二,四	20:00-21:00	上环体育馆	15+	75	15	@5/10	
40613003 (CW1069)	16/11-28/12 (21/12)除外	二,四	21:00-22:00	上环体育馆	15+	75	15	@5/10	
40613004 (CW1070)	17/11-15/12 (13/12)除外	一,三,五	7:00-8:00	上环体育馆	15+	75	15	@6/10	
40613005 (CW1071)	17/11-15/12 (13/12)除外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15+	75	15	@6/10	
40613006 (CW1072)	17/11-24/12	三,五	12:00-13:00	上环体育馆	15+	75	15	@6/10	
40613007 (CW1073)	17/11-24/12	三,五	13:00-14:00	上环体育馆	15+	75	15	@6/10	
40613008 (CW1074)	22/11-20/12 (10/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	上环体育馆	15+	75	15	@4/10	
40613009 (CW1075)	22/11-20/12 (10/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	上环体育馆	15+	75	15	@4/10	
水中健身训练班									
40613053 (CW1119)	1/11-1/12	一,三,五	8:00-9:00	坚尼地城游泳池	14+	80	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613059 (CW1125)	2/11-16/12	二,四	19:00-20:00	坚尼地城游泳池	14+	80	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613066 (CW1134)	8/11-15/12 (10/11,17/11,24/11)除外	一,三,五	11:00-12:00	中山纪念公园游泳池	14+	80	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	

简易太极班

40613075 (CW1143)	8/11-3/12	一,三,五	7:00-8:00	卜公园足球场	6+	54	15	21/10	
40613076 (CW1144)	8/11-3/12	一,三,五	8:00-9:00	卜公园足球场	6+	54	15	21/10	
40613077 (CW1145)	8/11-3/12	一,三,五	7:30-8:30	薄扶林道游乐场足球场	6+	54	15	21/10	
40613079 (CW1147)	4/11-14/12	二,四	18:00-19:00	香港公园体育馆	6+	54	15	8/10	

正确使用健身室设施简介

40613000 (CW1066)	15/11	一	18:00-21:00	上环体育馆 (11楼 健身室报到)	15+	免费	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
-------------------	-------	---	-------------	-------------------	-----	----	----	-----------------------------	--

压力处理与松弛技巧训练班

40613045 (CW1111)	27/11-12/3 (25/12,1/1)除外	六	10:00-11:00	士美非路体育馆	14+	80	15	22/10	
40613046 (CW1112)	27/11-12/3 (25/12,1/1)除外	六	11:00-12:00	士美非路体育馆	14+	80	15	22/10	

身心伸展训练班

40612996 (CW1062)	1/11-10/12	一,五	20:00-21:00	上环体育馆	15+	85	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40612997 (CW1063)	1/11-10/12	一,五	21:00-22:00	上环体育馆	15+	85	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	

羽毛球训练班

40613041 (CW1107)	17/11-17/12	三,五	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	118	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
-------------------	-------------	-----	-------------	---------	----	-----	----	-----------------------------	--

室内短垫滚球同乐日

40613044 (CW1110)	1/11-29/11	一,三,五	10:30-11:30	士美非路体育馆	8+	免费	16	1/11-29/11	当场报名
-------------------	------------	-------	-------------	---------	----	----	----	------------	------

壁球训练班

40613047 (CW1113)	22/11-15/12	一,三	19:00-21:00	士美非路体育馆	7+	160	6	22/10	
-------------------	-------------	-----	-------------	---------	----	-----	---	-------	--

乒乓球同乐日

40613050 (CW1116)	3/11-26/11	三,五	10:00-11:00	士美非路体育馆	6+	免费	12	3/11-26/11	当场报名
-------------------	------------	-----	-------------	---------	----	----	----	------------	------

乒乓球训练班

40613048 (CW1114)	2/11-9/12 (9/11,23/11)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	6+	86	9	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613051 (CW1117)	18/11-23/12 (21/12) 除外	二,四	16:00-18:00	士美非路体育馆	14+	86	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	

网球训练班

40613084 (CW1152)	3/11-3/12	三,五	20:00-22:00	香港网球中心	8+	170	9	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
-------------------	-----------	-----	-------------	--------	----	-----	---	-----------------------------	--

美式桌球训练班(第一阶段)

40613037 (CW1103)	13/11-4/12	六	14:00-16:00	士美非路体育馆	8+	120	6	15/10	
40613038 (CW1104)	13/11-4/12	六	16:00-18:00	士美非路体育馆	8+	120	6	15/10	
40613039 (CW1105)	18/11-9/12	四	18:30-20:30	士美非路体育馆	8+	120	6	15/10	
40613040 (CW1106)	18/11-9/12	四	20:30-22:30	士美非路体育馆	8+	120	6	15/10	

*中西区七人足球比赛 2021

40608019 (QCW1036)	7/11	日	8:00-19:00	香港佐治五世纪念公园足球场 (硬地足球场)	14+	60	8	23/9	
--------------------	------	---	------------	--------------------------	-----	----	---	------	--

门球同乐日

40613010 (CW1076)	4/11-25/11	四	8:00-10:00	上环体育馆	8+	免费	7	4/11-25/11	当场报名
-------------------	------------	---	------------	-------	----	----	---	------------	------

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。

长期病患者水中健体训练计划

40602932 (CW0578)	3/11-24/11	三	10:00-11:00	中山纪念公园游泳池 (训练池)	14+	2	23/9	
40605562 (CW0587)	3/11-24/11	三	11:00-12:00	中山纪念公园游泳池	14+	2	23/9	
40613105 (CW1173)	8/11-29/11	一	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	14+	2	23/9	

长期病患者身心伸展训练班

40596182 (CW0167)	2/11-25/11 (9/11,23/11)除外	二,四	10:00-12:00	士美非路体育馆	15+	15	23/9	
-------------------	------------------------------	-----	-------------	---------	-----	----	------	--

听障人士美式桌球训练计划

40613104 (CW1172)	3/11-24/11	三	20:00-22:00	士美非路体育馆	8+	2	23/9	
-------------------	------------	---	-------------	---------	----	---	------	--

残疾人士运动攀登同乐日

40613103 (CW1171)	20/11	六	9:00-13:00	顺利村体育馆	12+	2	23/9	
-------------------	-------	---	------------	--------	-----	---	------	--

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

第一阶段 - 长者游泳训练班

40613055 (CW1121)	1/11-22/11	一,三,五	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613063 (CW1129)	2/11-2/12	二,四	10:00-11:00	坚尼地城游泳池	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	
40613064 (CW1130)	2/11-2/12	二,四	11:00-12:00	坚尼地城游泳池	8	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	

第二阶段 - 长者游泳训练班

40613062 (CW1128)	2/11-2/12	二,四	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
40613070 (CW1138)	4/11-9/12 (18/11)除外	二,四	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
第三阶段 - 长者游泳训练班							
40613072 (CW1140)	10/11-1/12	一,三,五	9:00-10:00	中山纪念公园游泳池	10	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
长者徒手健体训练班							
40612998 (CW1064)	4/11-21/12	二,四	7:00-8:00	上环体育馆	15	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
40612999 (CW1065)	17/11-24/12 (6/12,13/12,20/12)除 外	一,三,五	8:00-9:00	上环体育馆	15	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
长者水中健体训练班							
40613054 (CW1120)	1/11-1/12	一,三,五	9:00-10:00	坚尼地城游泳池	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
40613058 (CW1124)	2/11-16/12	二,四	18:00-19:00	坚尼地城游泳池	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
40613065 (CW1133)	8/11-15/12 (10/11,17/11,24/11) 除外	一,三,五	10:00-11:00	中山纪念公园游泳池	12	20/9-26/9 (5/10) {26/10}	✉
活力长者计划 - 室内短垫滚球汇叙							
40613043 (CW1109)	1/11-29/11	一,三,五	9:30-10:30	士美非路体育馆	16	1/11-29/11	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球自习							
40612981 (CW1043)	5/11-26/11	五	8:00-10:00	香港公园体育馆	12	5/11-26/11	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球汇叙							
40613049 (CW1115)	3/11-26/11	三,五	9:00-10:00	士美非路体育馆	12	3/11-26/11	即场报名