

康乐及文化事务署
社区康乐活动
2021年12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/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
健体舞训练班									
40594622	2/12-13/1 (27/12)除外	一,四	19:00-20:00	大兴体育馆	14+	65	8	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40594623	2/12-13/1 (27/12)除外	一,四	20:00-21:00	大兴体育馆	14+	65	8	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40594624	3/12-12/1	三,五	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	2/11	📄 i
40594625	3/12-12/1	三,五	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	65	10	2/11	📄 i
40594626	13/12-14/1 (24/12,27/12,31/12)除外	一,三,五	18:00-19:00	兆麟体育馆	14+	65	15	9/11	📄 i
40594627	13/12-14/1 (24/12,27/12,31/12)除外	一,三,五	19:00-20:00	兆麟体育馆	14+	65	15	9/11	📄 i
40594628	17/12-26/1	三,五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	10	11/11	📄 i
40594629	17/12-26/1	三,五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	10	11/11	📄 i
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资格期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享受优先报名权。 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: 新申请者将获优先权, 余额则按抽籤结果由其他申请人填补。									
40594632	2/12-11/1	二,四	7:00-8:00	兆麟体育馆	15+	75	12	@2/11	📄 i
40594633	2/12-11/1	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	15+	75	12	@2/11	📄 i
40594638	6/12-17/1 (27/12)除外	一,三	18:00-19:00	大兴体育馆	15+	75	10	@8/11	📄 i
40594639	6/12-17/1 (27/12)除外	一,三	19:00-20:00	大兴体育馆	15+	75	10	@8/11	📄 i
40594642	7/12-8/1 (25/12,28/12,1/1)除外	二,四,六	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	10	@4/11	📄 i
40594643	7/12-8/1 (25/12,28/12,1/1)除外	二,四,六	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	10	@4/11	📄 i
40594644	7/12-13/1	二,四	20:00-21:00	大兴体育馆	15+	75	10	@4/11	📄 i
40594645	7/12-13/1	二,四	21:00-22:00	大兴体育馆	15+	75	10	@4/11	📄 i
40594646	15/12-28/1 (24/12,31/12)除外	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@10/11	📄 i
40594647	15/12-28/1 (24/12,31/12)除外	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	10	@10/11	📄 i
简易太极班									
40617402	6/12-17/1 (27/12)除外	一,五	6:30-7:30	新和里游乐场	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617403	6/12-17/1 (27/12)除外	一,五	6:30-7:30	青善街(篮球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617404	6/12-17/1 (27/12)除外	一,五	6:30-7:30	青田游乐场(足球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617405	6/12-17/1 (27/12)除外	一,五	7:00-8:00	湖山游乐场(篮球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617406	7/12-13/1	二,四	7:30-8:30	岭南游乐场(篮球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617407	1/12-12/1 (27/12)除外	一,三	6:30-7:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617408	1/12-12/1 (27/12)除外	一,三	17:30-18:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
40617409	2/12-11/1	二,四	6:30-7:30	屯门公园(多用途球场)	6+	54	15	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
瑜伽训练班									
40594671	21/12-25/1 (28/12)除外	二,四	7:00-9:00	大兴体育馆	15+	85	10	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
40594672	21/12-25/1 (28/12)除外	二,四	9:00-11:00	大兴体育馆	15+	85	10	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
正确使用健身室设施简介会									
40594674	7/12	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	12	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
40594675	8/12	三	19:00-22:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
40594676	11/12	六	14:00-17:00	大兴体育馆	15+	免费	10	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
40594678	18/12	六	17:00-20:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	✉
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40594533	11/12	六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	16	17/11	📄
40594534	11/12	六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	16	17/11	📄
40594535	11/12	六	11:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	7+	免费	16	17/11	📄
成人羽毛球训练班									
40594690	7/12-11/1 (28/12)除外	二,五	11:00-13:00	大兴体育馆	18+	118	16	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	✉
场地单车训练班(第一阶段)									
40594760	12/12	日	14:00-18:00	香港单车馆	12+	140	9	12/11	📄 i
屯门区草地滚球三人队际赛 2021									
40594719	12/12	日	9:00-18:00	湖山草地滚球场	8+	100	12	19/10-28/10 (5/11) {23/11}	✉
草地滚球同乐日									
40594705	5/12	日	14:00-15:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/11	📄 i
40594706	5/12	日	15:00-16:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/11	📄 i

40594707	5/12	日	16:00-17:00	湖山草地滚球场	8+	免费	24	15/11	
成人草地滚球训练班									
40594691	2/12-30/12 (27/12)除外	一,四	20:00-22:00	湖山草地滚球场	20+	54	6	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
小型网球训练班									
40594694	4/12-5/3 (11/12,18/12,25/12,1/1)除外	六	14:00-16:00	大兴体育馆	6-12	70	16	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
屯门区壁球比赛 女子公开组 (FA)									
40594542 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	19+	20	8	15/10	
屯门区壁球比赛 女子青年组 (FB)									
40594543 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	14-18	20	8	15/10	
屯门区壁球比赛 女子青年组 (FC)									
40594544 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	0-13	20	8	15/10	
屯门区壁球比赛 男子先进组 (MA)									
40594545 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	35+	20	16	15/10	
屯门区壁球比赛 男子成年组 (MB)									
40594546 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	19-34	20	16	15/10	
屯门区壁球比赛 男子青年组 (MC)									
40594547 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	14-18	20	16	15/10	
屯门区壁球比赛 男子青年组 (MD)									
40594548 (QTM1164-21)	5/12	日	9:00-21:00	屯门游泳池壁球场	0-13	20	32	15/10	
壁球训练班									
40594696	14/12-6/1	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	8	5/11	
乒乓球训练班									
40594699	19/12-27/2 (26/12)除外	日	16:00-18:00	兆麟体育馆	14+	86	16	1/11-5/11 (11/11) {29/11}	
儿童乒乓球训练班									
40594698	19/12-27/2 (26/12)除外	日	14:00-16:00	兆麟体育馆	6-13	86	16	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
网球同乐日									
40594709	4/12	六	15:00-16:00	湖山网球场	8+	免费	8	9/11	
40594710	4/12	六	16:00-17:00	湖山网球场	8+	免费	8	9/11	
40594711	4/12	六	17:00-18:00	湖山网球场	8+	免费	8	9/11	
40594712	12/12	日	14:00-15:00	青善游乐场	8+	免费	8	16/11	
40594713	12/12	日	15:00-16:00	青善游乐场	8+	免费	8	16/11	
40594714	12/12	日	16:00-17:00	青善游乐场	8+	免费	8	16/11	
40594715	15/12	三	18:00-19:00	青善游乐场	8+	免费	8	19/11	
40594716	15/12	三	19:00-20:00	青善游乐场	8+	免费	8	19/11	
40594717	15/12	三	20:00-21:00	青善游乐场	8+	免费	8	19/11	
成人网球训练班									
40594700	3/12-14/1 (21/12,24/12,31/12)除外	二,五	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	8	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
40594702	4/12-19/2 (25/12,1/1)除外	六	20:00-22:00	湖山网球场	18+	170	8	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
网球训练班									
40594703	5/12-13/2 (26/12)除外	日	16:00-18:00	湖山网球场	12+	170	8	25/10-29/10 (4/11) {22/11}	
板球同乐日									
40594724	19/12	日	10:00-13:00	杨景游乐场	6+	免费	15	1/11	
园艺讲座-兰花种植讲座									
40594759	18/12	六	10:00-12:00	大兴体育馆	16+	30	15	3/11	
手工艺同乐									
40594757	11/12	六	14:00-15:30	屯门游泳池壁球场	不限	免费	15	17/11	
40594758	11/12	六	15:30-17:00	屯门游泳池壁球场	不限	免费	15	17/11	
网上互动课-健体舞									
40617634	20/12-24/12	一,三,五	14:30-15:30	互联网. 活动前30分钟登入: zoom.us/join	14+	20	50	29/11	

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:



因应2019冠状病毒病的最新情况, 为方便控制参加人数, 同行照料者如欲陪同残疾人士参加任何专为残疾人士而设的康体活动, 均须报名, 直至另行通知。

长期病患者身心伸展训练计划

40599472	15/12-5/1	三	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	不限	2	25/10	
----------	-----------	---	-------------	-------------	----	---	-------	--

长期病患者乒乓球训练班								
40596874	1/12-26/1 (22/12)除外	三	16:00-18:00	兆麟体育馆	8+	11	18/10	 

精神病康复者健体操训练计划								
40599312	2/12-23/12	四	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	不限	2	25/10	 

智障人士草地滚球同乐日								
40599334	28/12	二	11:00-13:00	湖山草地滚球场	不限	2	25/10	 



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。

40594729	14/12-13/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	10	@1/11-5/11 (11/11){29/11}	
40594730	14/12-13/1 (25/12,1/1)除外	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	10	@1/11-5/11 (11/11){29/11}	

活力长者计划-健体操同乐

40594739	2/12-30/12	四	8:00-10:00	良田体育馆	15	25/10-29/10 (4/11){22/11}	
----------	------------	---	------------	-------	----	------------------------------	---

活力长者计划-棋乒乐无穷

40594742	2/12-23/12	四	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	2/12-23/12	即场报名
40594743	2/12-23/12	四	11:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	2/12-23/12	即场报名
40594744	2/12-23/12	四	12:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	2/12-23/12	即场报名
40594745	3/12-24/12	五	13:00-14:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	3/12-24/12	即场报名
40594746	3/12-24/12	五	14:00-15:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	3/12-24/12	即场报名
40594747	3/12-24/12	五	15:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	10	3/12-24/12	即场报名

活力长者计划-羽毛球同乐

40594748	13/12	一	7:00-8:00	兆麟体育馆	16	13/12	即场报名
40594749	13/12	一	8:00-9:00	兆麟体育馆	16	13/12	即场报名
40594750	13/12	一	9:00-10:00	兆麟体育馆	16	13/12	即场报名





活力长者计划-草地滚球同乐

40594740	2/12-30/12	四	9:00-10:00	湖山草地滚球场	12	2/12-30/12	即场报名
40594741	2/12-30/12	四	10:00-11:00	湖山草地滚球场	12	2/12-30/12	即场报名


活力长者计划-草地滚球自习计划

40594735	1/12-29/12	三	9:00-10:00	湖山草地滚球场	18	1/12-29/12	即场报名
40594736	1/12-29/12	三	10:00-11:00	湖山草地滚球场	18	1/12-29/12	即场报名

活力长者计划-门球同乐

40594732	1/12-29/12	三	7:00-8:00	大兴体育馆	10	1/11	 
40594733	1/12-29/12	三	8:00-9:00	大兴体育馆	10	1/11	 

长者门球训练班

40594727	5/12-30/1 (26/12)除外	日	8:00-10:00	新和里游乐场	7	1/11-5/11 (11/11){29/11}	
----------	------------------------	---	------------	--------	---	-----------------------------	---