

























































康乐及文化事务署
社区康乐活动
2022年7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
长跑训练班									
40630107	7/7-8/8	一,四	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	40	1/6	 
拯溺铜章训练班									
40630108	6/7-17/8	一,三,五	10:00-12:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
40630109	6/7-17/8	一,三,五	14:00-16:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
40630110	6/7-17/8	一,三,五	20:00-22:00	屯门游泳池	13+	108	12	2/6	 
少年捷泳训练班(第一阶段)									
40630124	12/7-11/8	二,四	16:00-17:00	屯门西北游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
少年胸泳训练班(第一阶段)									
40630116	12/7-11/8	二,四	15:00-16:00	屯门西北游泳池	9-12	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
成人捷泳训练班(第一阶段)									
40630139	4/7-25/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门西北游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630140	8/7-29/7	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630141	8/7-29/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
成人胸泳训练班(第一阶段)									
40630136	8/7-29/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	18+	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
青年捷泳训练班(第一阶段)									
40630159	4/7-25/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门西北游泳池	13-17	100	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
成人捷泳训练班(第二阶段)									
40630143	8/7-29/7	一,三,五	19:30-20:30	屯门游泳池	18+	100	10	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
成人胸泳训练班(第二阶段)									
40630137	8/7-29/7	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	18+	100	10	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630138	8/7-29/7	一,三,五	20:30-21:30	屯门游泳池	18+	100	10	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
健美舞训练班									
40630169	7/7-16/8	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	14+	65	30	1/6	 
40630170	7/7-16/8	二,四	9:00-10:00	兆麟体育馆	14+	65	30	1/6	 
40630171	9/7-24/9	六	13:00-14:00	良田体育馆	14+	65	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630172	9/7-24/9	六	14:00-15:00	良田体育馆	14+	65	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630173	15/7-24/8	三,五	9:00-10:00	良田体育馆	14+	65	20	6/6	 
40630174	15/7-24/8	三,五	10:00-11:00	良田体育馆	14+	65	20	6/6	 
儿童舞训练班									
40630184	4/7-25/7	一,三,五	15:00-17:00	屯门游泳池壁球场	4-11	60	7	7/6	 
中国舞训练班									
40630193	15/7-16/9	五	11:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	45	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
器械健身训练班									
<p>@ 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>									
40630195	5/7-30/7	二,四,六	8:00-9:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@7/6	 
40630196	5/7-30/7	二,四,六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@7/6	 
40630321	12/7-6/8	二,四,六	8:00-9:00	大兴体育馆	15+	75	15	@9/6	 
40630323	12/7-6/8	二,四,六	9:00-10:00	大兴体育馆	15+	75	15	@9/6	 
40630328	14/7-23/8	二,四	7:00-8:00	兆麟体育馆	15+	75	12	@9/6	 
40630329	14/7-23/8	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	15+	75	12	@9/6	 
爵士舞训练班									
40630352	15/7-16/9	五	14:00-16:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	12+	70	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
社交舞训练班									
40630364	16/7-24/9 (10/9)除外	六	20:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	14+	86	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
瑜伽训练班									
40630374	19/7-18/8	二,四	9:00-11:00	大兴体育馆	15+	85	15	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
正确使用健身室设施简介									
40630376	3/7	日	13:00-16:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630377	5/7	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630383	18/7	一	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630384	23/7	六	17:00-20:00	兆麟体育馆	15+	免费	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
身心伸展训练班									
40630179	6/7-12/8	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	20	6/6	 
40630180	6/7-12/8	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	20	6/6	 
40630181	25/7-17/10 (12/9)除外	一	20:00-21:00	兆麟体育馆	15+	85	24	27/5-2/6 (9/6){28/6}	
40630182	25/7-17/10 (12/9)除外	一	21:00-22:00	兆麟体育馆	15+	85	24	27/5-2/6 (9/6){28/6}	

成人羽毛球训练班									
40630388	8/7-10/8	三,五	14:00-16:00	良田体育馆	18+	118	16	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
40630390	13/7-12/8	三,五	14:00-16:00	大兴体育馆	18+	118	16	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40630412	8/7-12/8	五	18:00-20:00	兆麟体育馆	7+	73	16	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
剑击同乐日									
40630455	3/7	日	14:00-17:00	兆麟体育馆	8+	免费	20	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
成人草地滚球训练班									
40630416	6/7-24/8	三	20:00-22:00	湖山草地滚球场	20+	54	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
草地滚球训练班									
40630419	4/7-28/7	一,四	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
壁球训练班									
40630428	5/7-28/7	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	8	8/6	☒ i
青少年壁球训练班									
40630423	4/7-28/7	一,四	18:30-20:30	大兴体育馆	7-17	160	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
儿童乒乓球训练班									
40630436	15/7-17/8	三,五	10:00-12:00	屯门游泳池壁球场	6-13	86	8	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
成人网球训练班									
40630442	7/7-8/8	一,四	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
40630444	7/7-8/8	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	18+	170	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
40630445	8/7-10/8	三,五	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
40630448	10/7-18/9 (11/9)除外	日	10:00-12:00	青善游乐场	18+	170	12	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
儿童足球乐趣班									
40630472	16/7-18/8	四,六	9:00-11:00	青华足球场	6-13	60	24	8/6	☒ i
社区园圃计划									
40630693	3/7-13/11 (11/9)除外	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	青田游乐场	12+	400	48	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒
40630694	2/7-12/11	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	屯富路社区园圃	12+	400	38	27/5-2/6 (9/6){28/6}	☒

残疾人土活动编号 (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:

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土参加任何专为残疾人土而设的康体活动, 均须报名, 直至另行通知。

智障人士现代舞训练班

40629094	11/7-11/8	一,四	16:00-18:00	兆麟体育馆	7+	12	25/5	☒ i
----------	-----------	-----	-------------	-------	----	----	------	-----

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)

40630488	8/7-29/7	一,三,五	7:00-8:00	屯门游泳池	8	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒
40630489	12/7-11/8	二,四	7:00-8:00	屯门西北游泳池	8	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒

长者游泳训练班(第二阶段)

40630490	12/7-11/8	二,四	8:00-9:00	屯门西北游泳池	10	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒
40630491	8/7-29/7	一,三,五	8:00-9:00	屯门游泳池	10	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒

长者健体训练班

40630485	5/7-4/8	二,四,六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒
----------	---------	-------	-------------	-------------	----	--------------------------	---

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。

40630494	5/7-30/7	二,四,六	7:00-8:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	@27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒
40630497	8/7-10/8 (11/7,25/7,8/8)除外	一,三,五	10:00-11:00	大兴体育馆	15	@27/5-2/6 (9/6) {28/6}	☒