

**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**

**元朗区**

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
<b>儿童捷泳训练班(第一阶段)</b>									
40628389 (YL0577-22)	12/7-2/8	二,四,六	19:30-20:30	天水围游泳池(训练池)	5-8	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628407 (YL0607-22)	8/7-29/7	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(训练池)	5-8	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628408 (YL0609-22)	8/7-29/7	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池(训练池)	5-8	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>少年捷泳训练班(第一阶段)</b>									
40628254 (YL0773-22)	27/7-26/8	三,五	14:00-15:00	屏山天水围游泳池	9-12	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628259 (YL0564-22)	13/7-3/8	一,三,五	17:00-18:00	天水围游泳池(训练池)	9-12	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628268 (YL0594-22)	7/7-28/7	二,四,六	14:00-15:00	元朗游泳池(训练池)	9-12	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>少年胸泳训练班(第一阶段)</b>									
40628235 (YL0542-22)	14/7-16/8	二,四	14:00-15:00	屏山天水围游泳池	9-12	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628248 (YL0592-22)	7/7-28/7	二,四,六	15:00-16:00	元朗游泳池(训练池)	9-12	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>幼儿水上安全班</b>									
40628281 (YL0589-22)	13/7-3/8	一,三,五	18:30-19:30	天水围游泳池(习泳池)	0-4	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628285 (YL0598-22)	8/7-29/7	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池(训练池)	0-4	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>成人胸泳训练班(第一阶段)</b>									
40628293 (YL0774-22)	27/7-26/8	三,五	13:00-14:00	屏山天水围游泳池	18+	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628798 (YL1106-22)	13/7-3/8	一,三,五	18:30-19:30	天水围游泳池(训练池)	18+	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>青年胸泳训练班(第一阶段)</b>									
40628563 (YL0554-22)	14/7-16/8	二,四	13:00-14:00	屏山天水围游泳池	13-17	100	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>青年胸泳训练班(第二阶段)</b>									
40628567 (YL0622-22)	7/7-28/7	二,四,六	18:30-19:30	元朗游泳池(副池)	13-17	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>儿童捷泳训练班(第二阶段)</b>									
40628412 (YL0582-22)	13/7-3/8	一,三,五	17:00-18:00	天水围游泳池(训练池)	5-8	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
40628416 (YL0610-22)	8/7-29/7	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池(训练池)	5-8	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>成人捷泳训练班(第二阶段)</b>									
40628345 (YL0617-22)	8/7-29/7	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(副池)	18+	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>成人背泳训练班</b>									
40628288 (YL0614-22)	7/7-28/7	二,四,六	9:00-10:00	元朗游泳池(副池)	18+	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>青少年背泳训练班</b>									
40628560 (YL0621-22)	7/7-28/7	二,四,六	19:30-20:30	元朗游泳池(副池)	9-17	100	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	☒
<b>健体舞训练班</b>									
40633274 (YL0413-22)	14/7-23/8	二,四	8:00-9:00	屏山天水围体育馆	14+	65	30	8/6	☒ i
40633275 (YL0414-22)	14/7-23/8	二,四	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	14+	65	30	8/6	☒ i
<b>器械健体训练班</b>									
@ 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取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。									
40633316 (YL0466-22)	26/7-1/9	二,四	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@10/6	☒ i
40633317 (YL0467-22)	26/7-1/9	二,四	21:00-22:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@10/6	☒ i
40633321 (YL0471-22)	11/7-5/8	一,三,五	14:00-15:00	天晖路体育馆	15+	75	20	@9/6	☒ i
<b>水中健体训练班</b>									
40628579 (YL0498-22)	14/7-30/8	二,四	9:00-10:00	屏山天水围游泳池	14+	80	15	8/6	☒ i
40628580 (YL0499-22)	14/7-30/8	二,四	10:00-11:00	屏山天水围游泳池	14+	80	15	8/6	☒ i
40628588 (YL0502-22)	5/7-4/8	二,四,六	20:30-21:30	天水围游泳池(训练池)	14+	80	15	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	☒
<b>社交舞训练班</b>									
40633411 (YL0522-22)	12/7-13/9	二	18:00-20:00	天晖路体育馆	14+	86	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	☒
<b>简易太极训练班</b>									
40625695 (YL0129-22)	4/7-29/7	一,三,五	7:00-8:00	天水围公园(三号篮球场)	6+	54	30	1/6	☒ i
40625708 (YL0142-22)	4/7-29/7	一,三,五	7:30-8:30	横台山游乐场	6+	54	30	9/6	☒ i
<b>瑜伽训练班</b>									
40633473 (YL0675-22) 18/7-26/9 (12/9)除外	—	—	13:00-15:00	朗屏体育馆	15+	85	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	☒
40633474 (YL0676-22) 18/7-26/9 (12/9)除外	—	—	15:00-17:00	朗屏体育馆	15+	85	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	☒

正确使用健身室设施简介										
40633322 (YL0476-22)	3/7	日	15:00-18:00	朗屏体育馆	15+	免费	15	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633323 (YL0477-22)	18/7	一	9:00-12:00	朗屏体育馆	15+	免费	15	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633324 (YL0478-22)	17/7	日	15:00-18:00	天晖路体育馆	15+	免费	25	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
羽毛球训练班										
40633282 (YL0423-22)	22/7-23/8	二,五	20:00-22:00	朗屏体育馆	7+	118	12	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
小型网球训练班										
40633390 (YL0512-22)	13/7-12/8	三,五	9:00-11:00	朗屏体育馆	6-12	70	12	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
青少年壁球训练班										
40633422 (YL0529-22)	12/7-4/8	二,四	14:00-16:00	大桥街市壁球场	7-17	160	8	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633425 (YL0530-22)	13/7-5/8	三,五	11:00-13:00	大桥街市壁球场	7-17	160	8	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
乒乓球训练班										
40633454 (YL0646-22)	22/7-23/8	二,五	10:00-12:00	朗屏体育馆	6+	86	16	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633455 (YL0647-22)	22/7-23/8	二,五	14:00-16:00	朗屏体育馆	6+	86	16	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633456 (YL0648-22)	22/7-23/8	二,五	16:00-18:00	朗屏体育馆	6+	86	16	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633461 (YL0653-22)	21/7-22/8	一,四	14:00-16:00	天晖路体育馆	6+	86	12	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
儿童网球训练班										
40633444 (YL0636-22)	11/7-11/8	一,四	16:00-18:00	天水围公园	8-11	170	8	8/6	📄 i	
网球训练班										
40633439 (YL0631-22)	20/7-21/9	三	9:00-11:00	西善街网球场	8+	170	18	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
40633440 (YL0632-22)	21/7-22/8	一,四	19:00-21:00	西善街网球场	8+	170	12	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
青少年网球训练班										
40633436 (YL0628-22)	21/7-23/8	二,四	9:00-11:00	西善街网球场	12-17	170	18	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	
儿童围棋训练班(第一阶段)										
40633359 (YL0492-22)	10/7-21/8 (7/8)除外	日	10:00-12:00	朗屏体育馆	6-10	40	20	7/6	📄 i	
普及体育推广计划 - 门球同乐日										
40633346 (YL0490-22)	2/7	六	9:00-11:00	元朗公园	6+	免费	15	1/6	📄 i	
成人榄球训练班										
40633399 (YL0515-22)	5/7-6/9	二	20:00-22:00	天水围公园(5人足球场)	18+	40	20	2/6	📄 i	
社区园圃计划*										
40628057 (YL0199-22)	9/7-12/11 (1/10)除外	一,二,三,四,五,六,日	9:00-12:00	天业路社区园圃	12+	400	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉	

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。

**长期病患者水中健体训练班**

40623338 (YL0449-22)	12/7-27/9	二	17:00-18:00	天水围游泳池(训练池)	14+	5	25/5	📄 i
----------------------	-----------	---	-------------	-------------	-----	---	------	-----

**精神病康復人士健体舞训练计划**

40623334 (YL0280-22)	5/7-26/7	二	10:00-12:00	天晖路体育馆	15-70	3	6/6	📄 i
----------------------	----------	---	-------------	--------	-------	---	-----	-----

**肢体伤残人士水中健体训练班**

40623337 (YL0446-22)	12/7-27/9	二	16:00-17:00	天水围游泳池(训练池)	14+	5	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)**

40628538 (YL0612-22)	8/7-29/7	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(训练池)	8	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	✉
----------------------	----------	-------	-----------	------------	---	---------------------------	---

**长者游泳训练班(第二阶段)**

40628551 (YL0618-22)	7/7-28/7	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池(副池)	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	✉
----------------------	----------	-------	-----------	-----------	----	---------------------------	---

40628552 (YL0619-22)	8/7-29/7	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(副池)	10	24/5-30/5 (6/6) {29/6}	✉
----------------------	----------	-------	-----------	-----------	----	---------------------------	---

**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。

40633320 (YL0470-22)	11/7-5/8	一,三,五	13:00-14:00	天晖路体育馆	20	@20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉
----------------------	----------	-------	-------------	--------	----	----------------------------	---

**长者社交舞训练班**

40633406 (YL0519-22)	6/7-7/9	三	10:00-12:00	朗屏体育馆	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉
40633412 (YL0523-22)	18/7-26/9 (12/9)除外	一	10:00-12:00	天晖路体育馆	30	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉
<b>活力长者计划 - 乒乓球同乐</b>							
40633459 (YL0651-22)	4/7-25/7	一	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	16	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉
40633460 (YL0652-22)	4/7-25/7	一	10:00-11:00	屏山天水围体育馆	16	20/5-26/5 (6/6) {27/6}	✉
<b>活力长者计划 - 门球同乐</b>							
40633341 (YL0488-22)	18/7-1/8	一,三	7:00-9:00	天水围公园	15	2/6	📄 i
40633343 (YL0489-22)	4/7-18/7	一,四	7:00-9:00	元朗公园	15	1/6	📄 i