康乐及文化事务署
社区康乐活动
2023年6月份康乐体育活动一览表

沙田区

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
拯溺铜章训练班									
40661259 (ST0359)	6/6-22/7 (22/6,1/7)除外	二,四,六	20:00-22:00	马鞍山游泳池(主池)	13+	108	24	2/5	
儿童捷泳训练班(第一阶段)									
40661269 (ST0369)	5/6-26/6	一,三,五	19:30-20:30	马鞍山游泳池(习泳池)	5-8	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661270 (ST0370)	5/6-26/6	一,三,五	18:30-19:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	5-8	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661271 (ST0371)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	16:30-17:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	5-8	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
儿童胸泳训练班(第一阶段)									
40661273 (ST0373)	5/6-26/6	一,三,五	19:30-20:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	5-8	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
少年捷泳训练班(第一阶段)									
40661274 (ST0374)	5/6-26/6	一,三,五	19:30-20:30	马鞍山游泳池(习泳池)	9-12	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661275 (ST0375)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	17:30-18:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	9-12	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
少年胸泳训练班(第一阶段)									
40661277 (ST0377)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	19:30-20:30	马鞍山游泳池(习泳池)	9-12	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661278 (ST0378)	5/6-26/6	一,三,五	19:30-20:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	9-12	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
成人捷泳训练班(第一阶段)									
40661260 (ST0360)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	20:30-21:30	马鞍山游泳池(习泳池)	18+	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661261 (ST0361)	5/6-26/6	一,三,五	7:00-8:00	沙田赛马会游泳池(习泳池)	18+	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661262 (ST0362)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	18:30-19:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	18+	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
成人胸泳训练班(第一阶段)									
40661264 (ST0364)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	7:00-8:00	马鞍山游泳池(习泳池)	18+	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661265 (ST0365)	5/6-26/6	一,三,五	20:30-21:30	沙田赛马会游泳池(习泳池)	18+	100	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
儿童捷泳训练班(第二阶段)									
40661272 (ST0372)	5/6-26/6	一,三,五	18:30-19:30	马鞍山游泳池(训练池)	5-8	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
少年捷泳训练班(第二阶段)									
40661276 (ST0376)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	18:30-19:30	马鞍山游泳池(训练池)	9-12	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
成人捷泳训练班(第二阶段)									
40661263 (ST0363)	5/6-26/6	一,三,五	18:30-19:30	马鞍山游泳池(训练池)	18+	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
成人胸泳训练班(第二阶段)									
40661266 (ST0366)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	7:00-8:00	沙田赛马会游泳池(训练池)	18+	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
捷泳训练班(第三阶段)									
40661279 (ST0379)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	18:30-19:30	马鞍山游泳池(主池)	18+	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
胸泳训练班(第三阶段)									
40661280 (ST0380)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	19:30-20:30	马鞍山游泳池(主池)	18+	100	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
健体舞训练班									
40661281 (ST0381)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	恆安体育馆	14+	65	20	12/5	
40661282 (ST0382)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	恆安体育馆	14+	65	20	12/5	
40661283 (ST0383)	2/6-12/7	三,五	19:00-20:00	恆安体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661284 (ST0384)	2/6-12/7	三,五	20:00-21:00	恆安体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661285 (ST0385)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	显径体育馆	14+	65	20	10/5	
40661286 (ST0386)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	显径体育馆	14+	65	20	10/5	
40661287 (ST0387)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	19:00-20:00	显径体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661288 (ST0388)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	20:00-21:00	显径体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661289 (ST0389)	9/6-21/7 (14/7)除外	三,五	14:00-15:00	马鞍山体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661290 (ST0390)	12/6-24/7 (14/7)除外	一,五	19:00-20:00	马鞍山体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661291 (ST0391)	12/6-24/7 (14/7)除外	一,五	20:00-21:00	马鞍山体育馆	14+	65	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661292 (ST0392)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	美林体育馆	14+	65	30	12/5	
40661293 (ST0393)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	美林体育馆	14+	65	30	12/5	
40661294 (ST0394)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	14:00-15:00	美林体育馆	14+	65	30	11/5	
40661295 (ST0395)	5/6-12/7	一,三	19:00-20:00	美林体育馆	14+	65	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661296 (ST0396)	5/6-12/7	一,三	20:00-21:00	美林体育馆	14+	65	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	

40661297 (ST0397)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	8:00-9:00	源禾路体育馆	14+	65	20	10/5	
40661298 (ST0398)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	源禾路体育馆	14+	65	20	10/5	
40661299 (ST0399)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	源禾路体育馆	14+	65	20	10/5	
40661300 (ST0400)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	13:00-14:00	源禾路体育馆	14+	65	20	11/5	
40661301 (ST0401)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	14:00-15:00	源禾路体育馆	14+	65	20	11/5	
40661302 (ST0402)	2/6-12/7	三,五	9:00-10:00	源禾路体育馆	14+	65	20	9/5	
40661303 (ST0403)	2/6-12/7	三,五	10:00-11:00	源禾路体育馆	14+	65	20	9/5	
40661304 (ST0404)	2/6-12/7	三,五	19:00-20:00	源禾路体育馆	14+	65	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661305 (ST0405)	2/6-12/7	三,五	20:00-21:00	源禾路体育馆	14+	65	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
八段锦训练班									
40661306 (ST0406)	8/6-27/7 (22/6,29/6,13/7)除外	二,四	15:00-16:00	马鞍山体育馆	8+	80	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661307 (ST0407)	8/6-27/7 (22/6,29/6,13/7)除外	二,四	16:00-17:00	马鞍山体育馆	8+	80	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	

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：报名首天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。

40661308 (ST0408)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	14:00-15:00	车公庙体育馆	15+	75	30	@18/5	
40661309 (ST0409)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	15:00-16:00	车公庙体育馆	15+	75	30	@18/5	
40661310 (ST0410)	1/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	19:00-20:00	恆安体育馆	15+	75	20	@16/5	
40661311 (ST0411)	1/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	20:00-21:00	恆安体育馆	15+	75	20	@16/5	
40661312 (ST0412)	5/6-5/7 (12/6,26/6)除外	一,三,五	9:00-10:00	恆安体育馆	15+	75	20	@15/5	
40661313 (ST0413)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	马鞍山体育馆	15+	75	20	@18/5	
40661314 (ST0414)	6/6-18/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	马鞍山体育馆	15+	75	20	@18/5	
40661315 (ST0415)	7/6-14/7	三,五	13:00-14:00	马鞍山体育馆	15+	75	20	@17/5	
40661316 (ST0416)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	7:00-8:00	美林体育馆	15+	75	30	@16/5	
40661317 (ST0417)	7/6-14/7	三,五	8:00-9:00	美林体育馆	15+	75	30	@17/5	
40661318 (ST0418)	7/6-14/7	三,五	9:00-10:00	美林体育馆	15+	75	30	@17/5	
40661319 (ST0419)	5/6-12/7	一,三	8:00-9:00	圆洲角体育馆	15+	75	30	@22/5	
40661320 (ST0420)	5/6-12/7	一,三	9:00-10:00	圆洲角体育馆	15+	75	30	@22/5	
40661321 (ST0421)	7/6-14/7	三,五	16:00-17:00	圆洲角体育馆	15+	75	30	@19/5	
水中健体训练班									
40661322 (ST0422)	5/6-5/7	一,三,五	8:00-9:00	沙田赛马会游泳池(训练池)	14+	80	15	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
40661323 (ST0423)	6/6-11/7 (22/6,1/7)除外	二,四,六	18:30-19:30	沙田赛马会游泳池(训练池)	14+	80	15	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	
爵士舞训练班									
40661324 (ST0424)	12/6-17/7 (12/7)除外	一,三	15:00-17:00	马鞍山体育馆	12+	70	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
社交舞训练班									
40661325 (ST0425)	19/6-19/7	一,三	20:00-22:00	车公庙体育馆	14+	86	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661326 (ST0426)	2/6-5/7	三,五	9:00-11:00	马鞍山体育馆	14+	86	26	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661327 (ST0427)	6/6-11/7 (22/6)除外	二,四	20:00-22:00	美林体育馆	14+	86	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
瑜伽训练班									
40661328 (ST0428)	14/6-16/8	三	15:00-17:00	美林体育馆	15+	85	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661329 (ST0429)	2/6-5/7	三,五	12:00-14:00	源禾路体育馆	15+	85	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
儿童健体训练班									
40661330 (ST0430)	17/6-19/8 (1/7,15/7)除外	六	12:00-13:30	马鞍山体育馆	8-14	75	20	5/5	
40661331 (ST0431)	17/6-19/8 (1/7,15/7)除外	六	13:30-15:00	马鞍山体育馆	8-14	75	20	5/5	
正确使用健身室设施简介会									
40661332 (ST0432)	10/6	六	13:00-16:00	车公庙体育馆	15+	免费	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661333 (ST0433)	4/6	日	9:00-12:00	恆安体育馆	15+	免费	20	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661334 (ST0434)	7/6	三	19:00-22:00	马鞍山体育馆	15+	免费	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661335 (ST0435)	10/6	六	14:00-17:00	马鞍山体育馆	15+	免费	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661336 (ST0436)	11/6	日	9:00-12:00	美林体育馆	15+	免费	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40661337 (ST0437)	17/6	六	14:00-17:00	圆洲角体育馆	15+	免费	25	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
压力处理及松弛技巧训练班									
40661340 (ST0440)	18/6-24/9 (6/8)除外	日	16:00-17:00	车公庙体育馆	14+	80	30	8/5	
40661341 (ST0441)	18/6-24/9 (6/8)除外	日	17:00-18:00	车公庙体育馆	14+	80	30	8/5	
身心伸展训练班									
40661343 (ST0443)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	11:00-12:00	美林体育馆	15+	85	24	5/5	
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40661346 (ST0446)	17/6	六	14:00-15:00	马鞍山体育馆	7+	免费	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	
40663033	17/6	六	15:00-16:00	马鞍山体育馆	7+	免费	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	

40663041	17/6	六	16:00-17:00	马鞍山体育馆	7+	免费	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
儿童羽毛球训练班									
40661356 (ST0456)	6/6-8/8	二	17:00-19:00	源禾路体育馆	7-11	118	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
羽毛球训练班									
40661347 (ST0447)	7/6-10/7	一,三	19:00-21:00	恆安体育馆(非备空调)	7+	118	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661348 (ST0448)	5/6-10/7 (22/6)除外	一,四	19:00-21:00	显径体育馆 (非备空调)	7+	118	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661349 (ST0449)	6/6-7/7	二,五	9:00-11:00	显径体育馆 (非备空调)	7+	118	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661350 (ST0450)	7/6-2/8 (30/6,5/7,7/7,12/7,14/7,21/7,26/7)除外	三,五	13:00-15:00	马鞍山体育馆	7+	118	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661351 (ST0451)	1/6-11/7 (22/6,6/7)除外	二,四	19:00-21:00	马鞍山体育馆	7+	118	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661352 (ST0452)	6/6-11/7 (22/6)除外	二,四	19:00-21:00	美林体育馆	7+	118	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661353 (ST0453)	7/6-12/7 (28/6)除外	三,五	9:00-11:00	美林体育馆	7+	118	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661354 (ST0454)	5/6-5/7	一,三	19:00-21:00	圆洲角体育馆	7+	118	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661355 (ST0455)	2/6-4/7	二,五	19:00-21:00	源禾路体育馆	7+	118	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
草地滚球练习计划									
40661357 (ST0457)	21/6-14/8	一,三,五	9:00-12:00	小沥源路游乐场	8+	60	60	3/5	🖳 *i*
草地滚球训练班									
40661358 (ST0458)	14/6-7/7	三,五	15:00-17:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	4/5	🖳 *i*
40661359 (ST0459)	14/6-7/7	三,五	19:00-21:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661360 (ST0460)	1/6-29/6 (22/6)除外	二,四	19:00-21:00	圆洲角体育馆	8+	54	8	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
壁球训练班									
40661361 (ST0461)	1/6-29/6 (22/6)除外	一,四	19:00-21:00	沙田赛马会公众壁球场	7+	160	8	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661362 (ST0462)	2/6-28/6	三,五	19:00-21:00	沙田赛马会公众壁球场	7+	160	8	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661363 (ST0463)	15/6-13/7 (22/6)除外	二,四	19:00-21:00	小沥源路游乐场	7+	160	8	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
乒乓球训练班									
40661365 (ST0464)	2/6-2/8 (23/6,30/6,5/7,7/7,12/7,14/7,21/7,26/7) 除外	三,五	9:00-11:00	马鞍山体育馆	14+	86	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661366 (ST0465)	19/6-28/7 (14/7,21/7)除外	一,五	19:00-21:00	马鞍山体育馆	14+	86	24	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
网球训练班									
40661367 (ST0466)	17/6-26/8 (1/7)除外	六	16:00-18:00	显田游乐场	8+	170	12	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661368 (ST0467)	5/6-5/7	一,三	9:00-11:00	马鞍山游乐场	8+	170	12	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661369 (ST0468)	13/6-18/7 (22/6)除外	二,四	19:00-21:00	小沥源路游乐场	8+	170	12	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
40661370 (ST0469)	27/6-27/7	二,四	9:00-11:00	源禾游乐场	8+	170	18	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉
幼儿水上安全班									
40661267 (ST0367)	5/6-26/6	一,三,五	8:00-9:00	马鞍山游泳池(习泳池)	0-4	100	8	17/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661268 (ST0368)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	9:00-10:00	沙田赛马会游泳池(习泳池)	0-4	100	8	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
社区园圃计划									
40661372 (ST0471)	17/6-21/10	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	车公庙路游乐场社区园圃	12+	400	30	17/4-21/4 (28/4) {23/5}	✉

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

专为残疾人士举办的活动的报名方法

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：

(1) 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。

(2) 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。

听障人士乒乓球训练班								
40660500 (ST0342)	7/6-30/6	三,五	16:00-18:00	圆洲角体育馆	7+	16	17/4	🖳 *i*
精神病康復者徒手健体训练计划								
40661622	5/6-26/6	一	14:00-16:00	马鞍山体育馆	18+	3	17/4	🖳 *i*
肢体伤残人士轮椅网球训练班								
40660503 (ST0345)	1/6-6/7 (22/6)除外	二,四	19:00-21:00	源禾游乐场	8+	12	17/4	🖳 *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)							
40661374 (ST0473)	5/6-26/6	一,三,五	7:00-8:00	马鞍山游泳池(习泳池)	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
40661375 (ST0474)	5/6-26/6	一,三,五	20:30-21:30	马鞍山游泳池(习泳池)	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉

40661376 (ST0475)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	8:00-9:00	马鞍山游泳池(习泳池)	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
40661377 (ST0476)	5/6-26/6	一,三,五	8:00-9:00	沙田赛马会游泳池(习泳池)	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
40661378 (ST0477)	5/6-26/6	一,三,五	9:00-10:00	沙田赛马会游泳池(习泳池)	16	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
长者游泳训练班(第二阶段)							
40661380 (ST0478)	6/6-29/6 (22/6)除外	二,四,六	8:00-9:00	沙田赛马会游泳池(训练池)	20	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
长者中国舞训练班							
40661381 (ST0479)	2/6-5/7	三,五	8:00-10:00	源禾路体育馆	30	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661382 (ST0480)	2/6-5/7	三,五	10:00-12:00	源禾路体育馆	30	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
长者徒手健体训练班							
40661383 (ST0481)	7/6-24/7	一,三	15:00-16:00	恆安体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661384 (ST0482)	7/6-24/7	一,三	16:00-17:00	恆安体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661385 (ST0483)	7/6-21/7	三,五	8:00-9:00	显径体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661386 (ST0484)	7/6-21/7	三,五	9:00-10:00	显径体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661387 (ST0485)	1/6-20/7 (22/6)除外	二,四	8:00-9:00	源禾路体育馆	25	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661388 (ST0486)	1/6-20/7 (22/6)除外	二,四	9:00-10:00	源禾路体育馆	25	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661389 (ST0487)	1/6-20/7 (22/6)除外	二,四	10:00-11:00	源禾路体育馆	25	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
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资格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。 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：报名首天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。							
40661390 (ST0488)	5/6-5/7 (12/6,26/6)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安体育馆	20	@18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661391 (ST0489)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	8:00-9:00	美林体育馆	30	@18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661392 (ST0490)	1/6-13/7 (22/6)除外	二,四	15:00-16:00	美林体育馆	30	@18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661393 (ST0491)	7/6-14/7	三,五	15:00-16:00	圆洲角体育馆	30	@18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
长者水中健体训练班							
40661394 (ST0492)	5/6-5/7	一,三,五	9:00-10:00	沙田赛马会游泳池(训练池)	15	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
40661395 (ST0493)	6/6-11/7 (22/6,1/7)除外	二,四,六	17:30-18:30	沙田赛马会游泳池(训练池)	15	17/4-21/4 (2/5) {24/5}	✉
活力长者计划 - 社交舞同乐日							
40661396 (ST0494)	2/6-30/6	五	10:00-11:30	恆安体育馆	30	2/6-30/6	即场报名
40661397 (ST0495)	2/6-30/6	五	11:30-13:00	恆安体育馆	30	2/6-30/6	即场报名
长者社交舞训练班							
40661398 (ST0496)	7/6-7/7	三,五	8:00-10:00	显径体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
40661400 (ST0497)	7/6-7/7	三,五	10:00-12:00	显径体育馆	20	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
长者简易太极班							
40661401 (ST0498)	9/6-26/7 (7/7,14/7)除外	三,五	7:00-8:00	马鞍山体育馆	30	18/4-24/4 (2/5) {24/5}	✉
活力长者计划 - 羽毛球同乐							
40661402 (ST0499)	7/6-28/6	一,三	8:00-10:00	圆洲角体育馆	24	7/6-28/6	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球同乐							
40661403 (ST0500)	5/6-28/6	一,三	9:00-11:00	车公庙体育馆	24	5/6-28/6	即场报名
40661404 (ST0501)	7/6-30/6	三,五	8:00-10:00	显径体育馆	24	7/6-30/6	即场报名
40661405 (ST0502)	1/6-15/6	四	12:00-14:00	马鞍山体育馆	24	1/6-15/6	即场报名
40661406 (ST0503)	6/6-27/6	二	14:00-16:00	马鞍山体育馆	24	6/6-27/6	即场报名
40661407 (ST0504)	1/6-29/6 (22/6)除外	二,四	8:00-10:00	美林体育馆	16	1/6-29/6	即场报名
40661409 (ST0505)	2/6-30/6	二,五	8:00-10:00	沙田赛马会公众壁球场	24	2/6-30/6	即场报名
40661410 (ST0506)	2/6-30/6	二,五	10:00-12:00	沙田赛马会公众壁球场	24	2/6-30/6	即场报名
40661411 (ST0507)	1/6-29/6 (22/6)除外	一,四	8:00-10:00	小沥源路游乐场	12	1/6-29/6	即场报名
40661412 (ST0508)	5/6-28/6	一,三	14:00-16:00	小沥源路游乐场	12	5/6-28/6	即场报名
40661413 (ST0509)	5/6-28/6	一,三	9:00-11:00	圆洲角体育馆	16	5/6-28/6	即场报名
40661414 (ST0510)	2/6-30/6	二,五	8:00-10:00	源禾路体育馆	24	2/6-30/6	即场报名
40661415 (ST0511)	2/6-30/6	二,五	10:00-12:00	源禾路体育馆	24	2/6-30/6	即场报名
长者门球同乐日							
40661416 (ST0512)	5/6	一	10:00-12:00	恆安体育馆(非备空调)	30	5/6	即场报名