

报名及抽签流程:

报名详情 (所有康体活动* 及体育比赛统一以 电子抽签报名)	2026年4月份举办的 训练班及康乐活动	2026年5月份举办的 体育比赛
递交电子申请	3月1日至7日	3月8日至14日
抽签及公布	3月15日至17日	3月30日至4月1日
缴费 / 确认	3月18日至22日 (智能自助服务站: 每天截至晚上11时; 电子平台: 截至3月22日晚上11时59分)	4月2日至6日 (智能自助服务站: 每天截至晚上11时; 电子平台: 截至4月6日晚上11时59分)
公布余额	3月23日(一) (健体舞、器械健体、正确使用健身室设施简介会 及「游泳进阶计划」#除外)	4月7日(二)
	2月24日(二) (健体舞、器械健体、正确使用健身室设施简介 会及「游泳进阶计划」#公布余额)	
公开报名	3月24日(二)(上午8时30分起) (健体舞、器械健体、正确使用健身室设施简介会 及「游泳进阶计划」#除外)	4月8日(三) (上午8时30分起)
	3月25日(五)(上午8时30分起) (健体舞、器械健体、正确使用健身室设施简介会 及「游泳进阶计划」#公开报名)	

备注:

- * 不包括即场报名的康体活动 (例如长者康体汇叙、活力长者计划、全民运动日及大型嘉年华等) 及以「先到先得」报名的专为残疾人士举办的活动
- # 「游泳进阶计划」活动包括幼儿水上安全班、捷泳班、胸泳班、长者游泳训练班、背泳班及蝶泳班