





















康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2022年8月份康樂體育活動一覽表

南區

活動編號(班號)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) (公開候補日期)	報名方式
<b>拯溺銅章訓練班</b>									
40624788 (SN0160)	17/8-19/9 (12/9)除外	一,三,五	19:00-22:00	包玉剛游泳池	13+	108	20	6/7	 
<b>少年捷泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624567 (SN0154)	8/8-29/8	一,三,五	17:00-18:00	包玉剛游泳池	9-12	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>少年胸泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624489 (SN0137)	8/8-29/8	一,三,五	16:00-17:00	包玉剛游泳池	9-12	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>成人捷泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624784 (SN0156)	9/8-8/9	二,四	20:00-21:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>成人胸泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624478 (SN0130)	8/8-29/8	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
40624782 (SN0155)	9/8-8/9	二,四	19:00-20:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年捷泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624565 (SN0152)	8/8-29/8	一,三,五	15:00-16:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年胸泳訓練班 (第二階段)</b>									
40624486 (SN0135)	8/8-29/8	一,三,五	14:00-15:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>成人胸泳訓練班 (第三階段)</b>									
40624522 (SN0143)	8/8-29/8	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年及成人背泳訓練班</b>									
40624473 (SN0129)	8/8-29/8	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年及成人蝶泳訓練班</b>									
40624521 (SN0142)	8/8-29/8	一,三,五	11:00-12:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年捷泳訓練班 (第三階段)</b>									
40624785 (SN0157)	8/8-29/8	一,三,五	17:00-18:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年背泳訓練班</b>									
40624466 (SN0128)	8/8-29/8	一,三,五	15:00-16:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年胸泳訓練班 (第三階段)</b>									
40624501 (SN0140)	8/8-29/8	一,三,五	16:00-17:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>青少年蝶泳訓練班</b>									
40624520 (SN0141)	8/8-29/8	一,三,五	14:00-15:00	包玉剛游泳池	5-17	100	20	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40634847 (SN0677)	12/8-9/9 (22/8)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	12/7	 
40634848 (SN0678)	12/8-9/9 (22/8)除外	一,三,五	10:00-11:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	12/7	 
40634849 (SN0679)	30/8-24/9	二,四,六	9:00-10:00	香港仔體育館	14+	65	30	27/7	 
<b>器械健體訓練班</b>									
<p>@ 從未參加過器械健體訓練班或已屆滿不合資格期的申請者，均視作「新申請者」，可享優先報名權。                      不合資格期指由上次獲取錄參加的器械健體訓練班完成月份起計，直至下年同一月份的最後一天。例如：如申請者最後參加器械健體訓練班的完班月份為2016年3月，其不合資格期將由2016年3月開始至2017年3月31日為止。                      以先到先得方式報名的訓練班：報名首天只接受新申請者報名，餘額於翌日上午8時30分開始公開接受報名                      以抽籤方式報名的訓練班：新申請者將獲優先取錄，餘額則按抽籤結果由其他申請人填補。</p>									
40634868 (SN0695)	2/8-8/9	二,四	9:00-10:00	香港仔體育館	15+	75	15	@7/7	 
40634873 (SN0699)	22/8-3/10 (12/9)除外	一,三	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	15	@20/7	 
40634876 (SN0700)	22/8-3/10 (12/9)除外	一,三	20:00-21:00	香港仔體育館	15+	75	15	@20/7	 
40634879 (SN0702)	1/8-7/9	一,三	19:00-20:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	15	@6/7	 
40634882 (SN0704)	2/8-9/9	二,五	17:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	15+	75	15	@5/7	 
<b>水中健體訓練班</b>									
40624786 (SN0158)	18/8-6/10 (4/10)除外	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
40624787 (SN0159)	18/8-6/10 (4/10)除外	二,四	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	21/6-27/6 (30/6){20/7}	
<b>社交舞訓練班</b>									
40635262 (SN0747)	8/8-8/9	一,四	20:00-22:00	鴨脷洲體育館	14+	86	30	8/7	 
40635263 (SN0748)	16/8-15/9	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635264 (SN0749)	22/8-26/9 (12/9)除外	一,三	20:00-22:00	香港仔體育館	14+	86	30	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635267 (SN0752)	30/8-8/11 (4/10)除外	二	15:00-17:00	赤柱體育館	14+	86	16	21/7	 
<b>簡易太極班</b>									
40635285 (SN0768)	14/8-6/11 (11/9)除外	日	7:00-8:00	鴨脷洲體育館	6+	54	30	19/7	 
40635286 (SN0769)	14/8-6/11 (11/9)除外	日	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	6+	54	30	19/7	 
40635287 (SN0770)	27/8-19/11 (1/10)除外	六	9:00-10:00	赤柱體育館	6+	54	15	26/7	 
40635288 (SN0771)	27/8-19/11 (1/10)除外	六	10:00-11:00	赤柱體育館	6+	54	15	26/7	 
40635289 (SN0772)	14/8-6/11 (11/9)除外	日	8:00-9:00	漁光道體育館	6+	54	30	15/7	 

40635290 (SN0773)	14/8-6/11 (11/9)除外	日	9:00-10:00	漁光道體育館	6+	54	30	15/7	
-------------------	--------------------	---	------------	--------	----	----	----	------	--

#### 瑜珈訓練班

40635294 (SN0777)	16/8-20/9 (13/9)除外	二,四	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	15+	85	30	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	--------------------	-----	------------	--------	-----	----	----	----------------------	--

#### 正確使用健身室設施簡介會

40634861 (SN0691)	13/8	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	15	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	------	---	-------------	--------	-----	----	----	----------------------	--

#### 羽毛球訓練班

40634853 (SN0683)	16/8-16/9	二,五	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	7+	118	16	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40634855 (SN0685)	17/8-16/9	三,五	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	7+	118	16	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40634857 (SN0687)	24/8-23/9	三,五	14:00-16:00	香港仔體育館	7+	118	16	28/6-4/7 (8/7){28/7}	

#### 室內草地滾球訓練班

40635250 (SN0732)	22/8-19/9 (12/9)除外	一,三	19:00-21:00	鴨脷洲體育館	8+	54	16	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	--------------------	-----	-------------	--------	----	----	----	----------------------	--

#### 壁球同樂日

40635273 (SN0756)	16/8	二	15:00-16:00	香港仔體育館	6+	免費	8	18/7	
40635274 (SN0757)	16/8	二	16:00-17:00	香港仔體育館	6+	免費	8	18/7	

#### 壁球訓練班

40635277 (SN0760)	2/8-25/8	二,四	14:00-16:00	鴨脷洲體育館	7+	160	8	6/7	
40635279 (SN0762)	2/8-25/8	二,四	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	18+	160	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635280 (SN0763)	8/8-24/8	一,三,五	12:00-14:00	香港仔網球及壁球中心	7-11	160	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635281 (SN0764)	8/8-24/8	一,三,五	14:00-16:00	香港仔網球及壁球中心	12-17	160	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635282 (SN0765)	14/8-9/10 (11/9)除外	日	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	

#### 乒乓球訓練班

40635283 (SN0766)	21/8-30/10 (11/9)除外	日	10:00-12:00	香港仔體育館	6+	86	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635284 (SN0767)	15/8-24/10 (12/9)除外	一	20:00-22:00	赤柱體育館	6+	86	6	14/7	

#### 兒童及青年網球訓練班

40635293 (SN0776)	8/8-29/8	一,三,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	8-17	170	12	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	----------	-------	------------	------------	------	-----	----	----------------------	--

#### 網球訓練班

40635292 (SN0775)	3/8-2/9	三,五	16:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	12	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	---------	-----	-------------	------------	----	-----	----	----------------------	--

#### 康體匯敘－青年足球同樂

40635255 (SN0737)	19/8-26/8	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	13	19/8-26/8	即場報名
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-------	----	----	-----------	------

#### 獨木舟一星章訓練班(一天課程)

40635251 (SN0733)	13/8	六	9:00-17:00	赤柱正灘水上活動中心	14+	30	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635252 (SN0734)	11/8	四	9:00-17:00	聖士提反灣水上活動中心	14+	30	8	28/6-4/7 (8/7){28/7}	

#### 初級龍舟訓練班

40628636 (SN0443)	27/8	六	9:00-17:00	中國香港龍舟總會石門訓練中心	12+	90	10	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
-------------------	------	---	------------	----------------	-----	----	----	----------------------	--

#### 社區園圃計劃

40628634 (SN0441)	6/8-10/12 (1/10)除外	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	鴨脷洲海濱長廊	12+	400	25	28/6-4/7 (11/7){28/7}	
40628635 (SN0442)	6/8-10/12 (1/10)除外	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	海洋公園道社區園圃	12+	400	18	28/6-4/7 (11/7){28/7}	

長者活動編號(班號) (供60歲或以上人士參加,費用全免)	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開候補日期}	報名方式
----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

#### 長者游泳訓練班(第二階段)

40625286 (SN0163)	8/8-29/8	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	21/6-27/6 (30/6) {20/7}	
40625287 (SN0164)	8/8-29/8	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	20	21/6-27/6 (30/6) {20/7}	

#### 長者游泳訓練班(第三階段)

40624524 (SN0144)	8/8-29/8	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	21/6-27/6 (30/6) {20/7}	
-------------------	----------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	--

#### 長者康體匯敘-八段錦同樂

40635253 (SN0735)	16/8-11/10 (4/10)除外	二	9:00-11:00	漁光道體育館	30	16/8-11/10	即場報名
40635254 (SN0736)	16/8-11/10 (4/10)除外	二	9:00-11:00	漁光道體育館	30	16/8-11/10	即場報名

#### 長者徒手健體訓練班

40635225 (SN0707)	5/8-21/9	三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	22	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635226 (SN0708)	5/8-21/9	三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	22	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635227 (SN0709)	16/8-29/9	二,四	7:00-8:00	香港仔體育館	25	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635229 (SN0711)	1/8-19/9 (12/9)除外	一,三	10:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635232 (SN0714)	2/8-15/9	二,四	8:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	25	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635233 (SN0715)	12/8-14/9 (12/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	赤柱體育館	15	28/6-4/7 (8/7){28/7}	
40635234 (SN0716)	12/8-14/9 (12/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	赤柱體育館	15	28/6-4/7 (8/7){28/7}	

#### 活力長者計劃-乒乓球同樂

40635247 (SN0729)	1/8-29/9 (8,22/8,12,13,26/9)除外	一,二,四	7:00-10:00	鴨脷洲體育館	4	1/8-29/9	即場報名
40635248 (SN0730)	3/8-31/8	三,五	12:00-14:00	鴨脷洲體育館	4	3/8-31/8	即場報名
40635249 (SN0731)	1/8-31/8	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	12	1/8-31/8	即場報名

活力長者計劃-美式桌球同樂

40635240 (SN0722)	1/8-29/8	一,四	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	4	1/8-29/8	即場報名
40635242 (SN0724)	3/8-31/8	三,五	10:00-12:00	鴨脷洲體育館	4	3/8-31/8	即場報名
40635244 (SN0726)	1/8-31/8	一,三,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	4	1/8-31/8	即場報名

活力長者計劃-門球同樂

40635246 (SN0728)	2/8-30/8	二	7:00-9:00	鴨脷洲體育館	10	2/8-30/8	即場報名
-------------------	----------	---	-----------	--------	----	----------	------