

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

元朗區

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>拯溺訓練班(銅章課程)</b>									
40628610 (YL0761-22)	2/8-13/9	二,四,六	8:00-10:00	元朗游泳池(主池)	13+	108	20	21/6-27/6 (6/7)(27/7)	☒
40628611 (YL0762-22)	2/8-13/9	二,四,六	10:00-12:00	元朗游泳池(主池)	13+	108	20	21/6-27/6 (6/7)(27/7)	☒
40628612 (YL0763-22)	2/8-13/9	二,四,六	14:00-16:00	元朗游泳池(主池)	13+	108	20	21/6-27/6 (6/7)(27/7)	☒
<b>兒童捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40628384 (YL0778-22)	8/8-29/8	一,三,五	19:30-20:30	屏山天水圍游泳池	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628394 (YL0801-22)	8/8-29/8	一,三,五	8:00-9:00	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628395 (YL0802-22)	8/8-29/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628398 (YL0805-22)	8/8-29/8	一,三,五	17:00-18:00	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628409 (YL0832-22)	4/8-25/8	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628410 (YL0833-22)	10/8-31/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>兒童胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40628364 (YL0796-22)	8/8-29/8	一,三,五	10:00-11:00	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628366 (YL0798-22)	8/8-29/8	一,三,五	16:00-17:00	天水圍游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628376 (YL0830-22)	4/8-25/8	二,四,六	16:00-17:00	元朗游泳池(訓練池)	5-8	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>少年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40628260 (YL0784-22)	8/8-29/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628271 (YL0821-22)	4/8-25/8	二,四,六	10:00-11:00	元朗游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628273 (YL0823-22)	10/8-31/8	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628793 (YL0341-22)	8/8-29/8	一,三,五	14:00-15:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628795 (YL0514-22)	8/8-29/8	一,三,五	16:00-17:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628796 (YL0758-22)	8/8-29/8	一,三,五	17:00-18:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>少年捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40628277 (YL0824-22)	4/8-25/8	二,四,六	17:00-18:00	元朗游泳池(訓練池)	9-12	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>幼兒水上安全班</b>									
40628282 (YL0812-22)	8/8-29/8	一,三,五	9:00-10:00	天水圍游泳池(習泳池)	0-4	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628283 (YL0813-22)	8/8-29/8	一,三,五	18:30-19:30	天水圍游泳池(習泳池)	0-4	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628286 (YL0825-22)	4/8-25/8	二,四,六	9:00-10:00	元朗游泳池(訓練池)	0-4	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40628322 (YL0775-22)	8/8-29/8	一,三,五	19:30-20:30	屏山天水圍游泳池	18+	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628336 (YL0827-22)	10/8-31/8	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(訓練池)	18+	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628337 (YL0828-22)	10/8-31/8	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池(訓練池)	18+	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628338 (YL0829-22)	10/8-31/8	一,三,五	20:30-21:30	元朗游泳池(訓練池)	18+	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40628299 (YL0793-22)	8/8-29/8	一,三,五	19:30-20:30	天水圍游泳池(訓練池)	18+	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>青年捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40628570 (YL0780-22)	8/8-29/8	一,三,五	18:30-19:30	屏山天水圍游泳池	13-17	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628574 (YL0837-22)	4/8-25/8	二,四,六	15:00-16:00	元朗游泳池(訓練池)	13-17	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>青年胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40628564 (YL0810-22)	8/8-29/8	一,三,五	18:30-19:30	天水圍游泳池(訓練池)	13-17	100	16	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>少年胸泳訓練班(第二階段)</b>									
40628790 (YL0172-22)	8/8-29/8	一,三,五	15:00-16:00	天水圍游泳池(訓練池)	9-12	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>成人捷泳訓練班(第二階段)</b>									
40628346 (YL0840-22)	4/8-25/8	二,四,六	7:00-8:00	元朗游泳池(副池)	18+	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
40628348 (YL0842-22)	5/8-26/8	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(副池)	18+	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>成人捷泳訓練班(第三階段)</b>									
40628349 (YL0815-22)	10/8-31/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(主池)	18+	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>成人胸泳訓練班(第三階段)</b>									
40628317 (YL0814-22)	10/8-31/8	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(主池)	18+	100	20	17/6-23/6 (4/7)(28/7)	☒
<b>健體舞訓練班</b>									
40636421 (YL0680-22)	4/8-13/9	二,四	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	4/7	☒ i
40636424 (YL0682-22)	4/8-15/9 (12/9)除外	一,四	18:00-19:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	5/7	☒ i
40636427 (YL0684-22)	5/8-14/9	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	20	5/7	☒ i
40636429 (YL0686-22)	8/8-19/9 (12/9)除外	一,三	18:00-19:00	朗屏體育館	14+	65	30	7/7	☒ i
40636430 (YL0687-22)	8/8-19/9 (12/9)除外	一,三	19:00-20:00	朗屏體育館	14+	65	30	7/7	☒ i
40636432 (YL0688-22)	16/8-27/9 (13/9)除外	二,四	8:00-9:00	朗屏體育館	14+	65	30	8/7	☒ i
40636433 (YL0689-22)	16/8-27/9 (13/9)除外	二,四	9:00-10:00	朗屏體育館	14+	65	30	8/7	☒ i
40636446 (YL0696-22)	23/8-11/10 (6/9,20/9,4/10)除外	二,四	8:00-9:00	天水圍體育館	14+	65	20	21/6-27/6 (6/7)(27/7)	☒
40636447 (YL0697-22)	23/8-11/10 (6/9,20/9,4/10)除外	二,四	9:00-10:00	天水圍體育館	14+	65	20	21/6-27/6 (6/7)(27/7)	☒
<b>八段錦訓練班</b>									
40636477 (YL0710-22)	10/8-16/9	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	8+	80	30	7/7	☒ i

### 器械健體訓練班

@ 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：報名首日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。

40636499 (YL0720-22)	12/8-23/9 (12/9)除外	一,五	19:00-20:00	朗屏體育館	15+	75	15	@12/7	
40636500 (YL0721-22)	12/8-23/9 (12/9)除外	一,五	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	15	@12/7	
40636510 (YL0728-22)	24/8-21/9 (12/9)除外	一,三,五	14:00-15:00	天暉路體育館	15+	75	20	@12/7	
40636517 (YL0732-22)	8/8-19/9 (12/9)除外	一,四	9:00-10:00	天水圍體育館	15+	75	20	@6/7	
40636518 (YL0733-22)	8/8-19/9 (12/9)除外	一,四	10:00-11:00	天水圍體育館	15+	75	20	@6/7	

### 水中健體訓練班

40628589 (YL0752-22)	8/8-7/9	一,三,五	20:30-21:30	天水圍游泳池(訓練池)	14+	80	30	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40628595 (YL0753-22)	12/8-30/9 (12/9)除外	一,五	17:00-18:00	元朗游泳池(訓練池)	14+	80	30	21/6-27/6 (6/7){27/7}	

### 簡易太極班

40636584 (YL0771-22)	6/8-29/10 (11/10)除外	六	8:00-9:00	鳳琴街體育館	6+	54	30	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636590 (YL0848-22)	5/8-31/8	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園 (3號籃球場)	6+	54	30	4/7	
40636591 (YL0849-22)	1/8-26/8	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園(五人足球場)	6+	54	30	7/7	
40636592 (YL0850-22)	5/8-31/8	一,三,五	20:30-21:30	天水圍運動場	6+	54	20	4/7	
40636598 (YL0856-22)	2/8-27/8	二,四,六	7:00-8:00	上村公園足球場	6+	54	30	5/7	
40636599 (YL0857-22)	2/8-27/8	二,四,六	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	54	30	5/7	
40636600 (YL0858-22)	1/8-26/8	一,三,五	7:30-8:30	橫台山遊樂場	6+	54	30	5/7	

### 太極劍同樂日

40636602 (YL0860-22)	2/8-25/8	二,四	7:00-8:00	天水圍公園 (3號籃球場)	6+	免費	30	6/7	
40636603 (YL0861-22)	1/8-17/8	一,三,五	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	免費	40	5/7	

### 西方土風舞訓練班

40633467 (YL0668-22)	2/8-11/10 (4/10)除外	二	20:00-22:00	天暉路體育館	8+	45	30	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
----------------------	--------------------	---	-------------	--------	----	----	----	-----------------------	--

### 網上互動課 - 健體瑜伽

40637398	9/8-11/8	二,四	20:00-21:00	互聯網	15+	20	50	19/7	
----------	----------	-----	-------------	-----	-----	----	----	------	--

### 兒童健體訓練班

40636548 (YL0749-22)	2/8-25/8	二,四	15:30-17:00	鳳琴街體育館	8-14	75	20	4/7	
----------------------	----------	-----	-------------	--------	------	----	----	-----	--

### 正確使用健身室設施簡介會

40636529 (YL0738-22)	1/8	一	9:00-12:00	朗屏體育館	15+	免費	15	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636532 (YL0739-22)	14/8	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	15	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636533 (YL0740-22)	21/8	日	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636534 (YL0741-22)	22/8	一	15:00-18:00	天暉路體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636541 (YL0744-22)	9/8	二	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636542 (YL0745-22)	14/8	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (6/7){27/7}	

### 羽毛球訓練班

40636472 (YL0707-22)	5/8-6/9	二,五	19:00-21:00	天暉路體育館	7+	118	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
----------------------	---------	-----	-------------	--------	----	-----	----	-----------------------	--

### 壁球訓練班

40636580 (YL0767-22)	16/8-8/9	二,四	19:30-21:30	大橋街市壁球場	7+	160	8	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
----------------------	----------	-----	-------------	---------	----	-----	---	-----------------------	--

### 乒乓球訓練班

40636610 (YL0869-22)	19/8-21/9	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
----------------------	-----------	-----	-------------	----------	----	----	----	-----------------------	--

### 網球訓練班

40636606 (YL0864-22)	1/8-31/8	一,三	19:00-21:00	天水圍公園	8+	170	8	21/6-27/6 (6/7){27/7}	
40636607 (YL0865-22)	2/8-2/9	二,五	20:00-22:00	天水圍公園	8+	170	8	21/6-27/6 (6/7){27/7}	

### 青少年網球訓練班

40633437 (YL0629-22)	10/8-31/8	一,三,五	14:00-16:00	西菁街網球場	12-17	170	12	5/7	
----------------------	-----------	-------	-------------	--------	-------	-----	----	-----	--

殘疾人士活動編號 (班號) (費用全免)	日期	星期	時間	地點	年齡名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開候補日期}	報名 方式
----------------------------	----	----	----	----	------	-------------------------------	----------

### 專為殘疾人士而設的康體活動的報名方法(詳情請參閱報名須知內的報名方式)

每名參加者可帶同一名同行照料者出席，報名費用全免。有關同行照料者的安排如下：

因應2019冠狀病毒病的最新情況，為方便控制參加人數，同行照料者如欲陪同殘疾人士參加任何專為殘疾人士而設的康體活動，均須報名，直至另行通知。

### 長期病患者水中健體訓練計劃

40623323 (YL0500-22)	3/8-26/8	三,五	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	18+	3	3/7	
40623324 (YL0501-22)	3/8-26/8	三,五	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	18+	3	3/7	

### 精神病康復者器械健體訓練計劃

40623335 (YL0725-22)	2/8-23/8	二	11:00-13:00	天暉路體育館	15-70	3	2/7	
----------------------	----------	---	-------------	--------	-------	---	-----	--

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(第一階段)

40628518 (YL0779-22)	8/8-29/8	一,三,五	18:30-19:30	屏山天水圍游泳池	16	17/6-23/6 (4/7){28/7}	
40628526 (YL0808-22)	8/8-29/8	一,三,五	8:00-9:00	天水圍游泳池(訓練池)	16	17/6-23/6 (4/7){28/7}	

### 長者游泳訓練班(第二階段)

40628554 (YL0843-22)	4/8-25/8	二,四,六	8:00-9:00	元朗游泳池(副池)	20	17/6-23/6 (4/7){28/7}	✉
40628555 (YL0844-22)	5/8-26/8	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(副池)	20	17/6-23/6 (4/7){28/7}	✉

#### 長者器械健體訓練班

@ 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：報名首日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。

40636494 (YL0717-22)	5/8-14/9	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	15	@21/6-27/6 (6/7) {27/7}	✉
40636496 (YL0718-22)	5/8-14/9	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	15	@21/6-27/6 (6/7) {27/7}	✉
40636504 (YL0723-22)	16/8-10/9	二,四,六	8:00-9:00	天暉路體育館	20	@21/6-27/6 (6/7) {27/7}	✉
40636505 (YL0724-22)	24/8-21/9 (12/9)除外	一,三,五	13:00-14:00	天暉路體育館	20	@21/6-27/6 (6/7) {27/7}	✉

#### 長者水中健體訓練班

40628605 (YL0754-22)	12/8-30/9 (12/9)除外	一,五	16:00-17:00	元朗游泳池(訓練池)	30	21/6-27/6 (6/7){27/7}	✉
----------------------	-----------------------	-----	-------------	------------	----	-----------------------	---

#### 活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40636611 (YL0870-22)	1/8-22/8	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	✉
40636612 (YL0871-22)	1/8-22/8	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	✉
40636613 (YL0872-22)	24/8-14/9	三	9:00-10:00	天水圍體育館	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	✉
40636614 (YL0873-22)	24/8-14/9	三	10:00-11:00	天水圍體育館	16	21/6-27/6 (6/7){27/7}	✉

#### 活力長者計劃 - 門球同樂

40636551 (YL0750-22)	3/8-17/8	一,三	7:00-9:00	天水圍公園	15	5/7	☰ i
----------------------	----------	-----	-----------	-------	----	-----	-----