

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

沙田區

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
兒童捷泳訓練班(第一階段)									
40632577 (ST0350)	5/8-26/8	一,三,五	9:00-10:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632582 (ST0353)	5/8-26/8	一,三,五	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632584 (ST0352)	4/8-25/8	二,四,六	8:00-9:00	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632606 (ST0355)	4/8-25/8	二,四,六	9:00-10:00	沙田賽馬會游泳池(訓練池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
兒童捷泳訓練班(第二階段)									
40632585 (ST0346)	4/8-25/8	二,四,六	19:30-20:30	顯田游泳池(訓練池)	5-8	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
兒童胸泳訓練班(第一階段)									
40632591 (ST0359)	5/8-26/8	一,三,五	18:30-19:30	顯田游泳池(訓練池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632594 (ST0358)	4/8-25/8	二,四,六	9:00-10:00	顯田游泳池(訓練池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632596 (ST0360)	4/8-25/8	二,四,六	8:00-9:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632599 (ST0361)	4/8-25/8	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	5-8	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
兒童胸泳訓練班(第二階段)									
40632615 (ST0368)	4/8-25/8	二,四,六	18:30-19:30	顯田游泳池(訓練池)	5-8	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
少年捷泳訓練班(第一階段)									
40632611 (ST0371)	5/8-26/8	一,三,五	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	9-12	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632705 (ST0397)	4/8-25/8	二,四,六	8:00-9:00	顯田游泳池(訓練池)	9-12	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
少年捷泳訓練班(第二階段)									
40632628 (ST0374)	4/8-25/8	二,四,六	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(訓練池)	9-12	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
少年胸泳訓練班(第一階段)									
40632563 (ST0339)	4/8-25/8	二,四,六	20:30-21:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	9-12	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632619 (ST0377)	5/8-26/8	一,三,五	17:30-18:30	顯田游泳池(訓練池)	9-12	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
少年胸泳訓練班(第二階段)									
40632625 (ST0375)	5/8-26/8	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(訓練池)	9-12	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40632544 (ST0333)	5/8-26/8	一,三,五	8:00-9:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632545 (ST0331)	5/8-26/8	一,三,五	20:30-21:30	顯田游泳池(訓練池)	18+	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632549 (ST0332)	4/8-25/8	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40632546 (ST0330)	4/8-25/8	二,四,六	7:00-8:00	顯田游泳池(訓練池)	18+	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40632552 (ST0338)	5/8-26/8	一,三,五	19:30-20:30	顯田游泳池(訓練池)	18+	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632553 (ST0340)	5/8-26/8	一,三,五	20:30-21:30	馬鞍山游泳池(習泳池)	18+	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40632561 (ST0337)	4/8-25/8	二,四,六	20:30-21:30	顯田游泳池(訓練池)	18+	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
捷泳訓練班(第三階段)									
40632635 (ST0386)	4/8-25/8	二,四,六	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(主池)	0-17	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632637 (ST0387)	4/8-25/8	二,四,六	20:30-21:30	馬鞍山游泳池(主池)	18+	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
背泳訓練班									
40632695 (ST0393)	4/8-25/8	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	18+	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
胸泳訓練班(第三階段)									
40632685 (ST0391)	5/8-26/8	一,三,五	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	18+	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
40632689 (ST0388)	5/8-26/8	一,三,五	19:30-20:30	馬鞍山游泳池(主池)	0-17	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
蝶泳訓練班									
40632696 (ST0394)	4/8-25/8	二,四,六	17:30-18:30	沙田賽馬會游泳池(主池)	9-17	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
青年捷泳訓練班(第一階段)									
40632631 (ST0383)	5/8-26/8	一,三,五	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	13-17	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
青年胸泳訓練班(第一階段)									
40632613 (ST0373)	5/8-26/8	一,三,五	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	13-17	100	16	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
青年胸泳訓練班(第二階段)									
40632633 (ST0385)	5/8-26/8	一,三,五	18:30-19:30	馬鞍山游泳池(訓練池)	13-17	100	20	22/6-28/6 (6/7)(27/7)	☒
健體舞訓練班									
40624292 (ST0002)	4/8-15/9 (13/9)除外	二,四	9:00-10:00	恆安體育館	14+	65	20	8/7	☒ i
40624293 (ST0003)	4/8-15/9 (13/9)除外	二,四	10:00-11:00	恆安體育館	14+	65	20	8/7	☒ i
40624294 (ST0004)	5/8-14/9	三,五	19:00-20:00	恆安體育館	14+	65	20	21/6-27/6 (5/7)(26/7)	☒
40624295 (ST0005)	5/8-14/9	三,五	20:00-21:00	恆安體育館	14+	65	20	21/6-27/6 (5/7)(26/7)	☒
40624296 (ST0006)	2/8-8/9	二,四	9:00-10:00	顯徑體育館	14+	65	20	11/7	☒ i
40624297 (ST0007)	2/8-8/9	二,四	10:00-11:00	顯徑體育館	14+	65	20	11/7	☒ i
兒童舞訓練班									

40627832 (ST0451)	6/8-22/10 (10/9,11/10)除外	六	9:00-11:00	沙田賽馬會公眾壁球場	4-6	60	20	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627833 (ST0452)	6/8-22/10 (10/9,11/10)除外	六	11:00-13:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7-11	60	20	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

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。

40636361 (ST0791)	1/8-26/8	一,三,五	10:00-11:00	車公廟體育館	15+	75	30	@15/7	☒ i
40636362 (ST0792)	1/8-26/8	一,三,五	11:00-12:00	車公廟體育館	15+	75	30	@15/7	☒ i
40636363 (ST0793)	4/8-30/8	二,四,六	19:00-20:00	恆安體育館	15+	75	15	@7/7	☒ i
40636364 (ST0794)	4/8-30/8	二,四,六	20:00-21:00	恆安體育館	15+	75	15	@7/7	☒ i
40636367 (ST0797)	16/8-15/9 (10/9,13/9)除外	二,四,六	9:00-10:00	恆安體育館	15+	75	15	@14/7	☒ i
40636376 (ST0806)	3/8-9/9	三,五	16:00-17:00	圓洲角體育館	15+	75	30	@15/7	☒ i

水中健體訓練班

40632812 (ST0396)	4/8-3/9	二,四,六	19:30-20:30	沙田賽馬會游泳池	14+	80	15	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
-------------------	---------	-------	-------------	----------	-----	----	----	-----------------------	---

爵士舞訓練班

40624344 (ST0054)	2/8-1/9	二,四	15:00-17:00	圓洲角體育館	12+	70	30	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
-------------------	---------	-----	-------------	--------	-----	----	----	-----------------------	---

簡易太極班

40624357 (ST0067)	3/8-29/8	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山遊樂場	6+	60	30	5/7	☒ i
-------------------	----------	-------	-----------	--------	----	----	----	-----	-----

瑜伽訓練班

40627848 (ST0467)	6/8-22/10 (10/9,11/10)除外	六	13:00-15:00	顯徑體育館	15+	85	20	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
-------------------	-----------------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	-----------------------	---

正確使用健身室設施簡介會

40627850 (ST0469)	13/8	六	13:00-16:00	車公廟體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627851 (ST0470)	14/8	日	9:00-12:00	恆安體育館	15+	免費	15	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627854 (ST0473)	20/8	六	14:00-17:00	圓洲角體育館	15+	免費	25	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

羽毛球訓練班

40624875 (ST0111)	3/8-5/9	一,三	19:00-21:00	恆安體育館 (非備空調)	7+	118	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624876 (ST0112)	1/8-1/9	一,四	19:00-21:00	顯徑體育館 (非備空調)	7+	118	12	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624877 (ST0113)	2/8-2/9	二,五	9:00-11:00	顯徑體育館 (非備空調)	7+	118	12	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624880 (ST0116)	1/8-31/8	一,三	19:00-21:00	圓洲角體育館	7+	118	16	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

劍擊同樂日

40636377 (ST0807)	21/8	日	14:00-17:00	圓洲角體育館	8+	免費	20	5/7	☒ i
-------------------	------	---	-------------	--------	----	----	----	-----	-----

草地滾球訓練班

40624886 (ST0122)	18/8-13/9	二,四	10:00-12:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	6/7	☒ i
40624887 (ST0123)	18/8-13/9	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	8+	54	8	6/7	☒ i

壁球訓練班

40627875 (ST0494)	5/8-31/8	三,五	19:00-21:00	恆安體育館	7+	160	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627876 (ST0495)	4/8-20/8	二,四,六	10:00-12:00	顯徑體育館	7+	160	8	5/7	☒ i
40627877 (ST0496)	1/8-25/8	一,四	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627878 (ST0497)	3/8-26/8	三,五	19:00-21:00	沙田賽馬會公眾壁球場	7+	160	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40627879 (ST0498)	18/8-13/9	二,四	19:00-21:00	小瀝源路遊樂場	7+	160	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

乒乓球訓練班

40636378 (ST0808)	2/8-1/9	二,四	15:00-17:00	圓洲角體育館	6+	86	16	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
-------------------	---------	-----	-------------	--------	----	----	----	-----------------------	---

網球訓練班

40636379 (ST0809)	15/8-19/9 (12/9)除外	一,三	19:00-21:00	顯徑體育館	8+	170	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40636380 (ST0810)	3/8-5/9	一,三	9:00-11:00	馬鞍山遊樂場	8+	170	8	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

美式桌球訓練班第一階段

40624911 (ST0145)	6/8-27/8	六	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	4	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624912 (ST0146)	6/8-27/8	六	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	4	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624913 (ST0147)	14/8-4/9	日	14:00-16:00	沙田賽馬會公眾壁球場	8-15	120	4	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒
40624914 (ST0148)	14/8-4/9	日	16:00-18:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16+	120	4	21/6-27/6 (5/7){26/7}	☒

幼兒水上安全班

40632573 (ST0342)	4/8-25/8	二,四,六	9:00-10:00	馬鞍山游泳池 (習泳池)	0-4	100	8	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40632575 (ST0344)	4/8-25/8	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池 (習泳池)	0-4	100	8	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒

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。

長期病患者徒手健體訓練計劃

40634141 (ST0785)	2/8-27/9 (13/9)除外	二	11:00-12:00	顯徑體育館	18+	2	21/6	☒ i
-------------------	-------------------	---	-------------	-------	-----	---	------	-----

肢體傷殘人士輪椅網球訓練班

40629083	2/8-1/9	二,四	19:00-21:00	源禾遊樂場	8+	12	21/6	☒ i
----------	---------	-----	-------------	-------	----	----	------	-----

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)							
40632702 (ST0400)	5/8-26/8	一,三,五	7:00-8:00	馬鞍山游泳池(習泳池)	16	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40632704 (ST0401)	4/8-25/8	二,四,六	7:00-8:00	沙田賽馬會游泳池(習泳池)	16	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
長者游泳訓練班 (第二階段)							
40632709 (ST0403)	4/8-25/8	二,四,六	7:00-8:00	馬鞍山游泳池(訓練池)	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
長者八段錦訓練班							
40624919 (ST0152)	1/8-24/10 (12/9)除外	一	15:00-16:00	顯徑體育館	16	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40624920 (ST0153)	1/8-24/10 (12/9)除外	一	16:00-17:00	顯徑體育館	16	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
長者中國舞訓練班							
40624923 (ST0156)	2/8-1/9	二,四	15:00-17:00	沙田賽馬會公眾壁球場	22	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
長者徒手健體訓練班							
40624927 (ST0159)	3/8-21/9 (12/9)除外	一,三	15:00-16:00	恆安體育館	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40624928 (ST0160)	3/8-21/9 (12/9)除外	一,三	16:00-17:00	恆安體育館	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40624929 (ST0161)	3/8-16/9	三,五	8:00-9:00	顯徑體育館	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40624930 (ST0162)	3/8-16/9	三,五	9:00-10:00	顯徑體育館	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
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。							
40624936 (ST0168)	16/8-15/9 (10/9,13/9)除外	二,四,六	8:00-9:00	恆安體育館	15	@22/6-28/6 (6/7) {27/7}	☒
40624939 (ST0171)	3/8-9/9	三,五	15:00-16:00	圓洲角體育館	30	@22/6-28/6 (6/7) {27/7}	☒
長者水中健體訓練班							
40632813 (ST0406)	4/8-3/9	二,四,六	18:30-19:30	沙田賽馬會游泳池	15	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
活力長者計劃 - 社交舞同樂日							
40627887 (ST0506)	5/8-26/8	五	10:00-11:30	恆安體育館	22	5/8-26/8	即場報名
40627888 (ST0507)	5/8-26/8	五	11:30-13:00	恆安體育館	22	5/8-26/8	即場報名
長者社交舞訓練班							
40636390 (ST0820)	8/8-7/9	一,三	14:00-16:00	車公廟體育館	30	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
40636391 (ST0821)	10/8-9/9	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	20	22/6-28/6 (6/7){27/7}	☒
活力長者計劃 - 羽毛球同樂							
40627890 (ST0509)	1/8-31/8	一,三	8:00-10:00	圓洲角體育館	16	1/8-31/8	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球同樂							
40627891 (ST0510)	1/8-31/8	一,三	9:00-11:00	車公廟體育館	16	1/8-31/8	即場報名
40627892 (ST0511)	3/8-31/8	三,五	8:00-10:00	顯徑體育館	12	3/8-31/8	即場報名
40627895 (ST0514)	2/8-30/8	二,五	8:00-10:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	2/8-30/8	即場報名
40627896 (ST0515)	2/8-30/8	二,五	10:00-12:00	沙田賽馬會公眾壁球場	16	2/8-30/8	即場報名
40627897 (ST0516)	1/8-29/8	一,四	8:00-10:00	小瀝源路遊樂場	8	1/8-29/8	即場報名
40627899 (ST0518)	1/8-31/8	一,三	9:00-11:00	圓洲角體育館	8	1/8-31/8	即場報名
長者門球同樂日							
40627902 (ST0521)	1/8	一	10:00-12:00	恆安體育館(非備空調)	15	1/8	即場報名