

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年9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
長跑訓練班									
40637619 (SN0857)	19/9-21/11	一	19:00-21:00	香港仔運動場	16+	130	40	18/8	 
青少年及成人捷泳訓練班 (第二階段)									
40625352 (SN0168)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
40625363 (SN0179)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	20:00-21:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
成人捷泳訓練班 (第二階段)									
40625358 (SN0174)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
青少年及成人胸泳訓練班 (第二階段)									
40625351 (SN0167)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
40625353 (SN0169)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	19:00-20:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
成人捷泳訓練班 (第三階段)									
40625359 (SN0175)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
成人蝶泳訓練班									
40625355 (SN0171)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	9:00-10:00	包玉剛游泳池	18+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
青少年及成人捷泳訓練班 (第三階段)									
40625364 (SN0180)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	20:00-21:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
青少年及成人胸泳訓練班 (第三階段)									
40625354 (SN0170)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	包玉剛游泳池	13+	100	20	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
健體舞訓練班									
40637378 (SN0789)	6/9-18/10 (4/10)除外	二,四	15:00-16:00	香港仔體育館	14+	65	30	8/8	 
40637382 (SN0792)	14/9-21/10	三,五	18:00-19:00	香港仔體育館	14+	65	30	16/8	 
40637354 (SN0781)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	14:00-15:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	10/8	 
40637355 (SN0782)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	15:00-16:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	10/8	 
40637356 (SN0783)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	18:00-19:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	10/8	 
40637357 (SN0784)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	19:00-20:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	10/8	 
40637358 (SN0785)	21/9-21/10 (26/9,10/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	18/8	 
40637359 (SN0786)	21/9-21/10 (26/9,10/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	鴨脷洲體育館	14+	65	30	18/8	 
40637540 (SN0794)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	9:00-10:00	赤柱體育館	14+	65	30	12/8	 
40637541 (SN0795)	6/9-20/10 (13/9,4/10)除外	二,四	10:00-11:00	赤柱體育館	14+	65	30	12/8	 
八段錦訓練班									
40637550 (SN0804)	14/9-30/11	三	9:00-10:00	赤柱體育館	8+	80	30	15/8	 
40637551 (SN0805)	14/9-30/11	三	10:00-11:00	赤柱體育館	8+	80	30	15/8	 
兒童舞訓練班									
40637556 (SN0810)	17/9-26/11 (1/10)除外	六	9:00-11:00	鴨脷洲體育館	4-11	60	20	17/8	 
器械健體訓練班									
<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。</p>									
40637561 (SN0814)	14/9-21/10	三,五	14:00-15:00	香港仔體育館	15+	75	15	@17/8	 
40637572 (SN0815)	14/9-21/10	三,五	15:00-16:00	香港仔體育館	15+	75	15	@17/8	 
40637575 (SN0818)	27/9-8/11 (4/10)除外	二,四	9:00-10:00	香港仔體育館	15+	75	15	@23/8	 
40637578 (SN0821)	27/9-8/11 (4/10)除外	二,四	19:00-20:00	香港仔體育館	15+	75	15	@30/8	 
水中健體訓練班									
40625365 (SN0181)	2/9-5/10 (12/9)除外	一,三,五	7:00-8:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
40625366 (SN0182)	2/9-5/10 (12/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
40625367 (SN0183)	2/9-5/10 (12/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
40625368 (SN0184)	2/9-5/10 (12/9)除外	一,三,五	10:00-11:00	包玉剛游泳池	14+	80	30	20/7-25/7 (28/7)(17/8)	
社交舞訓練班									
40637800 (SN0883)	14/9-19/10 (1/10)除外	三,六	18:00-20:00	鴨脷洲體育館	14+	86	30	26/7-1/8 (5/8)(25/8)	
40637801 (SN0884)	27/9-1/11 (4/10)除外	二,四	18:00-20:00	香港仔體育館	14+	86	30	26/7-1/8 (5/8)(25/8)	
40637802 (SN0885)	3/9-12/11 (1/10)除外	六	19:00-21:00	赤柱體育館	14+	86	30	11/8	 
正確使用健身室設施簡介會									
40637554 (SN0808)	17/9	六	14:00-17:00	鴨脷洲體育館	15+	免費	15	26/7-1/8 (5/8)(25/8)	
40637555 (SN0809)	13/9	二	19:00-22:00	香港仔網球及壁球中心	15+	免費	13	26/7-1/8 (5/8)(25/8)	
身心伸展訓練班									

40637552 (SN0806)	20/9-13/12 (4/10)除外	二	20:00-21:00	鴨洲體育館	15+	85	24	22/8	
-------------------	---------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------	--

40637553 (SN0807)	20/9-13/12 (4/10)除外	二	21:00-22:00	鴨洲體育館	15+	85	24	22/8	
-------------------	---------------------	---	-------------	-------	-----	----	----	------	--

羽毛球訓練班

40637544 (SN0798)	27/9-1/11 (4/10)除外	二,五	19:00-21:00	鴨洲體育館	7+	118	16	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	--------------------	-----	-------------	-------	----	-----	----	----------------------	--

40637545 (SN0799)	1/9-3/11	四	18:00-20:00	香港仔體育館	7+	118	16	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	----------	---	-------------	--------	----	-----	----	----------------------	--

40637547 (SN0801)	27/9-1/11 (4/10)除外	二,四	9:00-11:00	香港仔體育館	7+	118	16	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	--------------------	-----	------------	--------	----	-----	----	----------------------	--

室內草地滾球訓練班

40637616 (SN0855)	17/9-12/11 (1/10)除外	六	10:00-12:00	鴨洲體育館	8+	54	16	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	---------------------	---	-------------	-------	----	----	----	----------------------	--

40637618 (SN0856)	23/9-21/10 (4/10)除外	二,五	19:00-21:00	鴨洲體育館	8+	54	16	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	---------------------	-----	-------------	-------	----	----	----	----------------------	--

壁球訓練班

40637804 (SN0887)	2/9-28/9	三,五	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	----------	-----	-------------	------------	----	-----	---	----------------------	--

40637805 (SN0888)	17/9-12/11 (1/10)除外	六	10:00-12:00	香港仔網球及壁球中心	7+	160	8	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	---------------------	---	-------------	------------	----	-----	---	----------------------	--

40637806 (SN0889)	17/9-12/11 (1/10)除外	六	12:00-14:00	香港仔網球及壁球中心	18+	160	8	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	---------------------	---	-------------	------------	-----	-----	---	----------------------	--

乒乓球訓練班

40637807 (SN0890)	3/9-12/11 (1/10)除外	六	14:00-16:00	赤柱體育館	6+	86	12	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	--------------------	---	-------------	-------	----	----	----	----------------------	--

網球訓練班

40637808 (SN0891)	1/9-6/10 (12/9)除外	一,四	16:00-18:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	12	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	-------------------	-----	-------------	------------	----	-----	----	----------------------	--

40637810 (SN0893)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	8:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	12	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	-------------------	-----	------------	------------	----	-----	----	----------------------	--

40637811 (SN0894)	2/9-7/10 (4/10)除外	二,五	19:00-21:00	香港仔網球及壁球中心	8+	170	12	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	-------------------	-----	-------------	------------	----	-----	----	----------------------	--

康體匯紋-青年足球同樂

40637627 (SN0860)	16/9-30/9	五	18:00-20:00	黃竹坑遊樂場	12-35	免費	13	16/9-30/9	即場報名
-------------------	-----------	---	-------------	--------	-------	----	----	-----------	------

初級龍舟訓練班

40637557 (SN0811)	18/9	日	9:00-17:00	中國香港龍舟總會石門訓練中心	12+	90	10	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	------	---	------------	----------------	-----	----	----	----------------------	--

網上互動課-親子健體

40639235 (SN1018)	10/9-24/9	六	11:00-12:00	互聯網	14+	20	50	19/8	
-------------------	-----------	---	-------------	-----	-----	----	----	------	--

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。

智障人士身心伸展訓練班

40622437 (SN0030)	6/9-27/9	二	16:00-18:00	鴨洲體育館	不限	3	2/8	
-------------------	----------	---	-------------	-------	----	---	-----	--

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(第三階段)

40625390 (SN0193)	1/9-6/10 (4/10)除外	二,四	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	20/7-25/7 (28/7) {17/8}	
-------------------	----------------------	-----	-----------	--------	----	----------------------------	--

40625435 (SN0194)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	包玉剛游泳池	20	20/7-25/7 (28/7) {17/8}	
-------------------	----------------------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	--

40625436 (SN0195)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	9:00-10:00	包玉剛游泳池	20	20/7-25/7 (28/7) {17/8}	
-------------------	----------------------	-------	------------	--------	----	----------------------------	--

長者康體匯紋-八段錦同樂

40637621 (SN0858)	22/9-10/11	四	9:00-11:00	漁光道體育館	30	22/9-10/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

40637624 (SN0859)	22/9-10/11	四	9:00-11:00	漁光道體育館	30	22/9-10/11	即場報名
-------------------	------------	---	------------	--------	----	------------	------

長者徒手健體訓練班

40637583 (SN0826)	21/9-21/10	一,三,五	7:00-8:00	赤柱體育館	30	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	------------	-------	-----------	-------	----	----------------------	--

40637584 (SN0827)	21/9-21/10	一,三,五	8:00-9:00	赤柱體育館	30	26/7-1/8 (5/8){25/8}	
-------------------	------------	-------	-----------	-------	----	----------------------	--

活力長者計劃-室內草地滾球同樂

40637600 (SN0842)	1/9-27/10	四	7:00-9:00	鴨洲體育館	40	1/9-27/10	即場報名
-------------------	-----------	---	-----------	-------	----	-----------	------

40637601 (SN0843)	2/9-28/10	五	8:00-10:00	鴨洲體育館	40	2/9-28/10	即場報名
-------------------	-----------	---	------------	-------	----	-----------	------

40637604 (SN0846)	7/9-26/10	三	7:00-9:00	鴨洲體育館	40	7/9-26/10	即場報名
-------------------	-----------	---	-----------	-------	----	-----------	------

活力長者計劃-乒乓球同樂

40637606 (SN0847)	1/9-29/9 (12/9,13/9,26/9)除外	一,二,四	10:00-12:00	鴨洲體育館	4	1/9-29/9	即場報名
-------------------	--------------------------------	-------	-------------	-------	---	----------	------

40637607 (SN0848)	2/9-30/9	三,五	12:00-14:00	鴨洲體育館	4	2/9-30/9	即場報名
-------------------	----------	-----	-------------	-------	---	----------	------

40637608 (SN0849)	9/9-30/9	五	9:00-11:00	香港仔體育館	8	9/9-30/9	即場報名
-------------------	----------	---	------------	--------	---	----------	------

40637609 (SN0850)	2/9-30/9 (12/9)除外	一,三,五	7:00-9:00	香港仔網球及壁球中心	12	2/9-30/9	即場報名
-------------------	----------------------	-------	-----------	------------	----	----------	------

40637610 (SN0851)	6/9-25/10 (13/9,4/10)除外	二	9:00-11:00	赤柱體育館	8	6/9-25/10	即場報名
-------------------	----------------------------	---	------------	-------	---	-----------	------

活力長者計劃-網球同樂

40637613 (SN0854)	7/9-28/9	三	7:00-10:00	香港仔網球及壁球中心	4	7/9-28/9	即場報名
-------------------	----------	---	------------	------------	---	----------	------

活力長者計劃-美式桌球同樂

40637591 (SN0833)	1/9-29/9 (12/9)除外	一,四	7:00-9:00	鴨洲體育館	4	1/9-29/9	即場報名
-------------------	----------------------	-----	-----------	-------	---	----------	------

40637592 (SN0834)	2/9-30/9	三,五	10:00-12:00	鴨洲體育館	4	2/9-30/9	即場報名
-------------------	----------	-----	-------------	-------	---	----------	------

40637596 (SN0838)	2/9-30/9 (12/9)除外	一,三,五	9:00-11:00	香港仔網球及壁球中心	4	2/9-30/9	即場報名
活力長者計劃- 門球同樂							
40637597 (SN0839)	2/9-30/9	五	11:00-13:00	鴨脷洲體育館	10	2/9-30/9	即場報名
活力長者計劃-門球同樂							
40637599 (SN0841)	1/9-29/9	二,四	14:00-16:00	漁光道體育館	10	1/9-29/9	即場報名