

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

離島區

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
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40635043 (IS0557)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	東涌游泳池	18+	100	8	14/8	
40635052 (IS0566)	13/9-18/10 (4/10)除外	二,四	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	8	13/8	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40635045 (IS0559)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	20:30-21:30	東涌游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635044 (IS0558)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40635051 (IS0565)	13/9-18/10 (4/10)除外	二,四	9:00-10:00	東涌游泳池	18+	100	8	13/8	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40635041 (IS0555)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	東涌游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635042 (IS0556)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	19:30-20:30	東涌游泳池	18+	100	10	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
健體舞訓練班									
40634929 (IS1142)	10/9-3/12 (1/10)除外	六	14:00-15:00	長洲體育館	14+	65	20	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40634930 (IS1143)	10/9-3/12 (1/10)除外	六	15:00-16:00	長洲體育館	14+	65	20	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40634953 (IS1577)	13/9-25/10 (4/10)除外	二,四	9:00-10:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40634954 (IS1578)	13/9-25/10 (4/10)除外	二,四	10:00-11:00	東涌文東路體育館	14+	65	30	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
中國舞同樂日									
40634939 (IS1152)	25/9	日	15:00-17:00	長洲體育館	12+	免費	30	25/8	
中國舞訓練班									
40634924 (IS0152)	1/9-3/11	四	14:00-16:00	愉景灣社區會堂	12+	45	30	1/8	
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>									
40634965 (IS1589)	27/9-8/11 (4/10)除外	二,四	14:00-15:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@27/8	
40634966 (IS1590)	27/9-8/11 (4/10)除外	二,四	15:00-16:00	東涌文東路體育館	15+	75	30	@27/8	
40634995 (IS0313)	5/9-26/10 (12/9,26/9,10/10,24/10)除外	一,三	11:00-12:00	梅窩體育館	15+	75	18	@5/8	
爵士舞訓練班									
40634960 (IS1584)	18/9-20/11	日	10:00-12:00	東涌文東路體育館	12+	70	30	18/8	
舞蹈同樂									
40634923 (IS0042)	25/9	日	15:00-18:00	愉景灣社區會堂	14+	免費	30	25/9	即場報名
康體匯紋 - 太極									
40635035 (IS0976)	22/9-1/12	四	19:15-20:45	東涌逸東邨排球場	6+	免費	18	22/9-1/12	即場報名
40635038 (IS0979)	27/9-13/12 (4/10)除外	二	19:30-21:00	東涌富東村羽毛球場	6+	免費	18	27/9-13/12	即場報名
正確使用健身室設施簡介會									
40634928 (IS1141)	3/9	六	14:00-17:00	長洲體育館	15+	免費	15	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40634946 (IS1570)	3/9	六	10:00-13:00	東涌文東路體育館	15+	免費	25	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635019 (IS0317)	10/9	六	14:00-17:00	坪洲體育館	15+	免費	18	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635022 (IS0320)	17/9	六	14:00-17:00	梅窩體育館	15+	免費	18	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
羽毛球訓練班									
40634967 (IS1591)	28/9-28/10	三,五	9:00-11:00	東涌文東路體育館	7+	118	16	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635026 (IS0324)	21/9-23/11	三	19:00-21:00	坪洲體育館	7+	118	16	21/8	
親子羽毛球訓練班									
40634959 (IS1583)	17/9-29/10 (1/10)除外	六	19:00-21:00	東涌文東路體育館	7+	73	16	17/8	
中國象棋同樂日									
40628082 (IS1262)	18/9	日	14:00-17:00	東涌北公園	6+	免費	20	18/8	
壁球訓練班									
40634973 (IS0310)	3/9-29/10 (1/10)除外	六	19:00-21:00	坪洲體育館	7+	160	8	3/8	
乒乓球訓練班									
40635027 (IS0325)	24/9-3/12 (1/10)除外	六	13:00-15:00	坪洲體育館	6+	86	16	24/8	
40635028 (IS0326)	24/9-3/12 (1/10)除外	六	16:15-18:15	梅窩體育館	6+	86	16	24/8	
網球訓練班									
40632731 (IS0972)	17/9-26/11 (1/10)除外	六	9:00-11:00	青衣公園網球場	8+	170	12	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
40635032 (IS0776)	9/9-11/11	五	20:00-22:00	長洲公園網球場	8+	170	12	9/8	
40635033 (IS0777)	17/9-26/11 (1/10)除外	六	19:00-21:00	長洲公園網球場	8+	170	12	21/7-27/7 (3/8)(25/8)	
家庭飛盤共奔FUN同樂日									

40628080 (IS1260)	17/9	六	14:00-15:30	東涌文東路體育館	6+	免費	40	17/8	
40628081 (IS1261)	17/9	六	15:30-17:00	東涌文東路體育館	6+	免費	40	17/8	
籃球訓練班									
40634964 (IS1588)	27/9-6/12 (4/10)除外	二	19:00-21:00	東涌文東路體育館	10+	75	30	27/8	
青年五人足球訓練班									
40635029 (IS0327)	27/9-6/12 (4/10)除外	二	19:45-21:45	坪洲體育館	6-19	60	30	26/8	
園藝講座 - 中藥安全你懂的									
40635036 (IS0977)	22/9	四	10:30-12:30	東涌北公園活動室	6+	30	24	22/8	
網上互動課-健體瑜伽									
40633923 (IS1285)	27/9-29/9	二,四	15:00-16:00	互聯網: 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	14+	20	50	6/9	

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。

長期病患者身心伸展訓練班

40628928 (IS0485)	7/9-12/10	三	13:00-15:00	東涌文東路體育館(活動室)	15+	15	20/7	
-------------------	-----------	---	-------------	---------------	-----	----	------	--

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)

40635046 (IS0560)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	東涌游泳池	8	21/7-27/7 (3/8){25/8}	
40635053 (IS0567)	13/9-18/10 (4/10)除外	二,四	7:00-8:00	東涌游泳池	8	21/7-27/7 (3/8){25/8}	

長者游泳訓練班(第二階段)

40635047 (IS0561)	14/9-7/10 (5/10)除外	一,三,五	11:00-12:00	東涌游泳池	10	21/7-27/7 (3/8){25/8}	
-------------------	-----------------------	-------	-------------	-------	----	-----------------------	--

毛巾操同樂

40634926 (IS0154)	28/9	三	16:00-18:00	愉景灣社區會堂	30	28/9	即場報名
-------------------	------	---	-------------	---------	----	------	------

長者健體訓練班

40634940 (IS1564)	2/9-19/10	三,五	8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	21/7-27/7 (3/8){25/8}	
40634941 (IS1565)	2/9-19/10	三,五	9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	21/7-27/7 (3/8){25/8}	
40634979 (IS0312)	5/9-2/11 (12/9,26/9,10/10,24/10)除外	一,三	9:30-10:30	梅窩體育館	24	5/8	

長者康體匯紋 - 太極

40634968 (IS0305)	1/9-29/9	四	9:30-10:30	梅窩體育館	90	1/9-29/9	即場報名
-------------------	----------	---	------------	-------	----	----------	------

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40634950 (IS1574)	7/9-28/9	三	10:00-11:00	東涌文東路體育館	16	7/8	
40634951 (IS1575)	7/9-28/9	三	11:00-12:00	東涌文東路體育館	16	7/8	
40635012 (IS0315)	6/9-27/9 (13/9)除外	二	9:00-11:00	坪洲體育館	16	6/9	即場報名