

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

東區

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
拯溺銅章訓練班									
40625641 (ENLS06)	2/9-7/10 (10/9,12/9,11/10)除外	一,三,五,六	19:00-21:00	柴灣游泳池(主池)	13+	108	20	2/8	
成人捷泳訓練班(第一階段)									
40625649 (ENAB033)	6/9-29/9 (10/9)除外	二,四,六	8:00-9:00	柴灣游泳池(訓練池 T3)	18+	100	16	5/8	
成人胸泳訓練班(第一階段)									
40625652 (ENAB023)	6/9-29/9 (10/9)除外	二,四,六	7:00-8:00	柴灣游泳池(訓練池 T3)	18+	100	16	5/8	
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40625654 (ENAB036)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	8:00-9:00	柴灣游泳池(訓練池 T3)	18+	100	10	1/8	
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40625655 (ENAB018)	5/9-28/9 (12/9)除外	一,三,五	20:00-21:00	柴灣游泳池(訓練池 T3)	18+	100	10	1/8	
17歲或以下捷泳訓練班(第三階段)									
40625646 (ENJY006)	6/9-29/9 (10/9)除外	二,四,六	18:00-19:00	柴灣游泳池(主池)	0-17	100	20	5/8	
9-17歲蝶泳訓練班									
40625648 (ENBF02)	5/9-28/9 (12/9)除外	一,三,五	18:00-19:00	柴灣游泳池(主池)	9-17	100	20	1/8	
成人捷泳訓練班(第三階段)									
40625658 (ENAB037)	5/9-28/9 (12/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	柴灣游泳池(主池)	18+	100	20	1/8	
成人背泳訓練班									
40625659 (ENAB019)	6/9-29/9 (10/9)除外	二,四,六	19:00-20:00	柴灣游泳池(主池)	18+	100	20	5/8	
成人胸泳訓練班(第三階段)									
40625653 (ENAB024)	6/9-29/9 (10/9)除外	二,四,六	20:00-21:00	柴灣游泳池(主池)	18+	100	20	5/8	
健體舞訓練班									
40635995 (EN0874)	14/9-21/10	三,五	19:00-20:00	港島東體育館	14+	65	30	20/7-26/7 (4/8){24/8}	
40636006 (EN0880)	1/9-13/10 (4/10)除外	二,四	16:00-17:00	港島東體育館	14+	65	30	29/7	
40636053 (EN0904)	23/9-24/10 (28/9,12/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	14+	65	30	16/8	
40636055 (EN0905)	23/9-24/10 (28/9,12/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	鯽魚涌體育館	14+	65	30	16/8	
40636057 (EN0906)	23/9-24/10 (28/9,12/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	鯽魚涌體育館	14+	65	30	16/8	
40636064 (EN0910)	16/9-24/10	一,五	19:00-20:00	鯽魚涌體育館	14+	65	30	9/8	
40636066 (EN0911)	6/9-18/10 (4/10)除外	二,四	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	14+	65	30	29/7	
八段錦訓練班									
40636219 (EN0942)	19/9-14/10	一,三,五	8:00-9:00	杏花邨遊樂場	8+	80	30	9/8	
40636218 (EN0941)	19/9-14/10	一,三,五	20:00-21:00	北角街市天台兒童遊樂場	8+	80	30	9/8	
中國舞訓練班									
40636011 (EN0882)	2/9-7/10 (4/10)除外	二,五	9:00-11:00	港島東體育館	12+	45	30	20/7-26/7 (4/8){24/8}	
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>									
40635940 (EN0823)	19/9-19/10 (26/9,10/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	柴灣體育館	15+	75	23	@10/8	
40635941 (EN0824)	19/9-19/10 (26/9,10/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	柴灣體育館	15+	75	23	@10/8	
40635942 (EN0825)	23/9-19/10	一,三,五	19:00-20:00	柴灣體育館	15+	75	23	@10/8	
40635943 (EN0826)	23/9-19/10	一,三,五	20:00-21:00	柴灣體育館	15+	75	23	@10/8	
40636109 (EN0920)	1/9-13/10 (4/10)除外	二,四	19:00-20:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@26/7	
40636111 (EN0921)	1/9-13/10 (4/10)除外	二,四	20:00-21:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@26/7	
40636117 (EN0923)	23/9-24/10 (28/9,12/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@17/8	
40636118 (EN0924)	23/9-24/10 (28/9,12/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@17/8	
40636128 (EN0927)	19/9-14/10	一,三,五	15:00-16:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@17/8	
40636155 (EN0928)	19/9-14/10	一,三,五	16:00-17:00	鯽魚涌體育館	15+	75	25	@17/8	
爵士舞訓練班									
40636004 (EN0878)	5/9-10/10 (12/9)除外	一,四	10:00-12:00	港島東體育館	12+	70	30	20/7-26/7 (4/8){24/8}	
簡易太極訓練班									
40632872 (EN0797)	14/9-10/10	一,三,五	7:00-8:00	雲景道配水庫遊樂場	6+	54	30	4/8	

40632875 (EN0800) 14/9-10/10 一,三,五 7:00-8:00 耀東邨停車場籃球場 6+ 54 30 4/8 


瑜伽訓練班

40636165 (EN0931) 17/9-26/11 (1/10)除外 六 18:00-20:00 鯽魚涌體育館 15+ 85 30 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

正確使用健身室設施簡介會

40635946 (EN0828) 10/9 六 14:30-17:30 柴灣體育館 15+ 免費 23 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636079 (EN0916) 3/9 六 14:30-17:30 鯽魚涌體育館 15+ 免費 25 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636096 (EN0917) 11/9 日 10:30-13:30 鯽魚涌體育館 15+ 免費 25 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

身心伸展訓練班

40636073 (EN0914) 1/9-13/10 (4/10)除外 二,四 9:00-10:00 鯽魚涌體育館 15+ 85 24 29/7 

40636077 (EN0915) 1/9-13/10 (4/10)除外 二,四 10:00-11:00 鯽魚涌體育館 15+ 85 24 29/7 

箭藝同樂日


40636209 (EN0932) 17/9 六 9:00-10:00 小西灣運動場 8+ 免費 24 15/8 

40636210 (EN0933) 17/9 六 10:00-11:00 小西灣運動場 8+ 免費 24 15/8 

40636211 (EN0934) 17/9 六 11:00-12:00 小西灣運動場 8+ 免費 24 15/8 

羽毛球訓練班

40636008 (EN0881) 2/9-5/10 三,五 18:00-20:00 港島東體育館 7+ 118 16 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636071 (EN0913) 15/9-17/10 一,四 19:00-21:00 鯽魚涌體育館 7+ 118 16 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

劍擊訓練班(第一階段)

40636002 (EN0877) 17/9-15/10 (1/10)除外 六 15:00-17:00 港島東體育館 9+ 50 20 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

室內草地滾球訓練班

40636014 (EN0884) 1/9-29/9 (12/9)除外 一,四 19:00-21:00 港島東體育館 8+ 54 8 20/7-26/7 (4/8){24/8} 


40636015 (EN0885) 1/9-29/9 (12/9)除外 一,四 19:00-21:00 港島東體育館 8+ 54 8 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

壁球訓練班

40635939 (EN0822) 7/9-30/9 三,五 19:00-21:00 柴灣體育館 7+ 160 8 4/8 

40636163 (EN0930) 5/9-3/10 (12/9)除外 一,五 10:00-12:00 鯽魚涌體育館 7+ 160 8 4/8 


乒乓球訓練班

40636000 (EN0876) 5/9-10/10 一,三 19:00-21:00 港島東體育館 14+ 86 20 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

網球訓練班

40636213 (EN0936) 28/9-28/10 三,五 9:00-11:00 鯽魚涌公園 8+ 170 12 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636214 (EN0937) 21/9-23/11 三 18:00-20:00 鯽魚涌公園 8+ 170 12 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636215 (EN0938) 25/9-27/11 日 10:00-12:00 鯽魚涌公園 8+ 170 12 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

40636216 (EN0939) 3/9-12/11 (1/10)除外 六 16:00-18:00 鯽魚涌公園 8-13 170 12 20/7-26/7 (4/8){24/8} 


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。


長期病患者水中健體訓練班

40629053 (EN0519) 7/9-14/10 三,五 11:00-12:00 柴灣游泳池 14+ 10 20/7 


肢體傷殘者身心伸展訓練計劃

40627825 (EN0511) 7/9-28/9 三 11:00-13:00 柴灣體育館 18+ 4 29/7 


長期病患者羽毛球訓練計劃

40627823 (EN0509) 7/9-26/10 三 13:00-15:00 港島東體育館 18+ 4 29/7 


長期病患者乒乓球訓練計劃

40627820 (EN0506) 6/9-27/9 二 10:00-12:00 港島東體育館 18+ 4 28/7 


智障人士乒乓球訓練班

40629055 (EN0521) 15/9-13/10 四 17:00-19:00 柴灣體育館 8+ 16 20/7 

肢體傷殘人士水中健體訓練計劃


40636222 (EN0945) 1/9-29/9 四 18:00-20:00 小西灣游泳池 8+ 2 26/7 

長期病患者水中健體訓練計劃

40636220 (EN0943) 5/9-31/10 (12/9)除外 一 10:00-11:00 小西灣游泳池 18+ 2 26/7 

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)

40625657 (ENE011) 2/9-26/9 (12/9)除外 一,三,五 7:00-8:00 柴灣游泳池(訓練池 T3) 10 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

長者康體匯敘 - 八段錦

40635950 (EN0832) 7/9-28/9 三 8:00-10:00 柴灣體育館 70 7/9-28/9 即場報名

長者健體訓練班

40636105 (EN0919) 10/9-15/10 (1/10,4/10)除外 二,四,六 8:00-9:00 鯽魚涌體育館 30 20/7-26/7 (4/8){24/8} 

長者普及體操訓練班

40636013 (EN0883)	2/9-26/9 (12/9)除外	一,三,五	14:00-16:00	港島東體育館	12	20/7-26/7 (4/8){24/8}	✉
長者康體匯紋 - 社交舞							
40635948 (EN0830)	6/9-27/9 (13/9)除外	二	8:00-10:00	柴灣體育館	110	6/9-27/9	即場報名
長者康體匯紋 - 羽毛球							
40635949 (EN0831)	6/9-27/9 (13/9)除外	二	10:00-12:00	柴灣體育館	32	6/9-27/9	即場報名
長者康體匯紋 - 乒乓球							
40635951 (EN0833)	1/9-29/9	四	8:00-10:00	柴灣體育館	36	1/9-29/9	即場報名
長者康體匯紋 - 門球							
40635952 (EN0834)	2/9-30/9	五	8:00-10:00	柴灣體育館	30	2/9-30/9	即場報名