



















































































康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年10月份康樂體育活動一覽表

北區

| 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 |
|---|----------------------|-------|-------------|--------------|------|--------|----|-------------------------------|---|
| 健體舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40639919 (NL919) | 6/10-15/11 | 二,四 | 9:00-10:00 | 龍琛路體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/9 |   |
| 40639920 (NL920) | 6/10-15/11 | 二,四 | 10:00-11:00 | 龍琛路體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/9 |   |
| 40639923 (NH923) | 5/10-11/11 | 三,五 | 11:00-12:00 | 聯和墟體育館 | 14+ | 65 | 30 | 5/9 |   |
| 40639924 (NH924) | 5/10-11/11 | 三,五 | 12:00-13:00 | 聯和墟體育館 | 14+ | 65 | 30 | 5/9 |   |
| 40639936 (NR931) | 5/10-11/11 | 三,五 | 14:00-15:00 | 保榮路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 5/9 |   |
| 40639937 (NR932) | 5/10-11/11 | 三,五 | 15:00-16:00 | 保榮路體育館 | 14+ | 65 | 30 | 5/9 |   |
| 40639942 (NW937) | 11/10-17/11 | 二,四 | 9:00-10:00 | 和興體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/9 |   |
| 40639943 (NW938) | 11/10-17/11 | 二,四 | 10:00-11:00 | 和興體育館 | 14+ | 65 | 20 | 5/9 |   |
| 八段錦訓練班 | | | | | | | | | |
| 40639953 (NW948) | 6/10-22/12 | 四 | 11:00-12:00 | 和興體育館 | 8+ | 80 | 20 | 7/9 |   |
| 40639954 (NW949) | 6/10-22/12 | 四 | 12:00-13:00 | 和興體育館 | 8+ | 80 | 20 | 7/9 |   |
| 兒童舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640008 (NL961) | 2/10-4/12 | 日 | 9:00-11:00 | 龍琛路體育館 | 4-6 | 60 | 20 | 1/9 |   |
| 40640012 (NT963) | 8/10-10/12 | 六 | 14:00-16:00 | 天平體育館 | 4-11 | 60 | 12 | 1/9 |   |
| 40640017 (NW965) | 14/10-16/12 | 五 | 15:00-17:00 | 和興體育館 | 4-6 | 60 | 20 | 1/9 |   |
| 中國舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640019 (NH966) | 6/10-8/12 | 四 | 11:00-13:00 | 聯和墟體育館 | 12+ | 45 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} |   |
| 40640020 (NH967) | 11/10-13/12 | 二 | 13:00-15:00 | 聯和墟體育館 | 12+ | 45 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} |   |
| 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> | | | | | | | | | |
| 40640048 (NR983) | 6/10-15/11 | 二,四 | 19:00-20:00 | 保榮路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @13/9 |   |
| 40640050 (NR984) | 6/10-15/11 | 二,四 | 20:00-21:00 | 保榮路體育館 | 15+ | 75 | 30 | @13/9 |   |
| 40640051 (NT985) | 5/10-16/11 (28/10)除外 | 三,五 | 14:00-15:00 | 天平體育館 | 15+ | 75 | 15 | @13/9 |   |
| 40640053 (NT986) | 5/10-16/11 (28/10)除外 | 三,五 | 15:00-16:00 | 天平體育館 | 15+ | 75 | 15 | @13/9 |   |
| 40640060 (NW989) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 14:00-15:00 | 和興體育館 | 15+ | 75 | 20 | @13/9 |   |
| 40640061 (NW990) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 15:00-16:00 | 和興體育館 | 15+ | 75 | 20 | @13/9 |   |
| 普及體操訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640078 (NH1003) | 9/10-11/12 | 日 | 15:00-17:00 | 聯和墟體育館 | 6+ | 54 | 20 | 9/9 |   |
| 爵士舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640085 (NL1007) | 11/10-13/12 | 二 | 17:00-19:00 | 龍琛路體育館 | 12+ | 70 | 20 | 6/9 |   |
| 40640087 (NH1008) | 8/10-10/12 | 六 | 14:00-16:00 | 聯和墟體育館 | 12+ | 70 | 30 | 6/9 |   |
| 社交舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640116 (NL1018) | 3/10-5/12 | 一 | 15:00-17:00 | 龍琛路體育館 | 14+ | 86 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640117 (NL1019) | 5/10-7/12 | 三 | 14:00-16:00 | 龍琛路體育館 | 14+ | 86 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640125 (NH1021) | 7/10-9/12 | 五 | 16:00-18:00 | 聯和墟體育館 | 14+ | 86 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640127 (NR1023) | 11/10-13/12 | 二 | 14:00-16:00 | 保榮路體育館 | 14+ | 86 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640129 (NW1025) | 14/10-16/12 | 五 | 11:00-13:00 | 和興體育館 | 14+ | 86 | 20 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 太極訓練班 | | | | | | | | | |
| 40638627 (NX849) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 保榮路遊樂場 | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 40638628 (NX850) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 保榮路遊樂場 | 8+ | 54 | 20 | 1/9 |   |
| 簡易太極班 | | | | | | | | | |
| 40638625 (NX847) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場) | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 40638626 (NX847) | 6/10-1/11 | 二,四,六 | 8:00-9:00 | 粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場) | 8+ | 54 | 30 | 2/9 |   |
| 40638629 (NX851) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 7:00-8:00 | 安樂村遊樂場(籃球場) | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 40638630 (NX852) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 19:00-20:00 | 沙頭角遊樂場(禁區) | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 40638631 (NX853) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 8:00-9:00 | 安樂村遊樂場(籃球場) | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 40638632 (NX854) | 3/10-28/10 | 一,三,五 | 20:00-21:00 | 沙頭角遊樂場(禁區) | 8+ | 54 | 30 | 1/9 |   |
| 西方土風舞訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640154 (NW1051) | 8/10-10/12 | 六 | 19:00-21:00 | 和興體育館 | 8+ | 45 | 20 | 9/9 |   |
| 瑜伽訓練班 | | | | | | | | | |
| 40640161 (NH1058) | 5/10-7/12 | 三 | 13:00-15:00 | 聯和墟體育館 | 15+ | 85 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640162 (NH1059) | 8/10-10/12 | 六 | 12:00-14:00 | 聯和墟體育館 | 15+ | 85 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |
| 40640163 (NH1060) | 9/10-11/12 | 日 | 7:00-9:00 | 聯和墟體育館 | 15+ | 85 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} |   |

正確使用健身室設施簡介會

| | | | | | | | | | |
|------------------|-------|---|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40639999 (NH955) | 9/10 | 日 | 15:00-18:00 | 聯和墟體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640000 (NR956) | 8/10 | 六 | 14:00-17:00 | 保榮路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640001 (NR957) | 16/10 | 日 | 10:00-13:00 | 保榮路體育館 | 15+ | 免費 | 25 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640004 (NT958) | 2/10 | 日 | 10:00-13:00 | 天平體育館 | 15+ | 免費 | 15 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640007 (NW960) | 8/10 | 六 | 14:00-17:00 | 和興體育館 | 15+ | 免費 | 20 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |

身心伸展訓練班

| | | | | | | | | | |
|------------------|------------|----|-------------|--------|-----|----|----|-----|-----|
| 40639992 (NR952) | 6/10-11/11 | 四五 | 19:00-20:00 | 龍琛路體育館 | 15+ | 85 | 24 | 8/9 | 📄 i |
| 40639994 (NR953) | 6/10-11/11 | 四五 | 20:00-21:00 | 龍琛路體育館 | 15+ | 85 | 24 | 8/9 | 📄 i |

羽毛球訓練班

| | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|---|-------------|--------|-----|-----|----|-----------------------|---|
| 40639944 (NL939) | 6/10-8/12 | 四 | 9:00-11:00 | 龍琛路體育館 | 14+ | 118 | 16 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40639948 (NR943) | 14/10-16/12 | 五 | 14:00-16:00 | 保榮路體育館 | 7+ | 118 | 16 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40639951 (NW946) | 10/10-12/12 | 一 | 13:00-15:00 | 和興體育館 | 14+ | 118 | 16 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |

劍擊初級訓練班(第二階段)

| | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|-------------|-------|----|-----|----|-----|-----|
| 40640044 (NW980) | 8/10-26/11 | 六 | 14:00-16:00 | 和興體育館 | 9+ | 100 | 20 | 9/9 | 📄 i |
|------------------|------------|---|-------------|-------|----|-----|----|-----|-----|

單線滾軸溜冰訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|-------------|------|----|----|----|------|-----|
| 40640083 (NP1006) | 8/10-10/12 | 六 | 15:00-17:00 | 北區公園 | 6+ | 55 | 20 | 23/8 | 📄 i |
|-------------------|------------|---|-------------|------|----|----|----|------|-----|

北區壁球比賽2022(女/青少年/WC)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|
| 40642987 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 15-18 | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|

北區壁球比賽2022(女/青少年/WB)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|------|----|----|-----|---|
| 40642991 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 7-11 | 20 | 12 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|------|----|----|-----|---|

北區壁球比賽2022(女子/先進/WA)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-----|----|---|-----|---|
| 40642985 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 35+ | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-----|----|---|-----|---|

北區壁球比賽2022(女子/成人/WB)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|
| 40642986 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 19-34 | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|

北區壁球比賽2022(女/青少年/WD)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|----|-----|---|
| 40642989 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 12-14 | 20 | 12 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|----|-----|---|

北區壁球比賽2022(男/青少年/MC)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|
| 40642980 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 15-18 | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|

北區壁球比賽2022(男/青少年/MD)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|----|-----|---|
| 40642981 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 12-14 | 20 | 16 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|----|-----|---|

北區壁球比賽2022(男/青少年/ME)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|------|----|----|-----|---|
| 40642983 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 7-11 | 20 | 16 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|------|----|----|-----|---|

北區壁球比賽2022(男子/先進/MA)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-----|----|---|-----|---|
| 40642976 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 35+ | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-----|----|---|-----|---|

北區壁球比賽2022(男子/成人/MB)

| | | | | | | | | | |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|
| 40642978 | 9/10-16/10 | 日 | 9:00-18:00 | 和興體育館 | 19-34 | 20 | 8 | 1/9 | 📄 |
|----------|------------|---|------------|-------|-------|----|---|-----|---|

壁球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|---|-------------|--------|-----|-----|---|-----------------------|-----|
| 40640131 (NL1027) | 7/10-25/11 | 五 | 20:00-22:00 | 龍琛路體育館 | 18+ | 160 | 8 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} | ✉ |
| 40640132 (NL1028) | 11/10-29/11 | 二 | 19:00-21:00 | 龍琛路體育館 | 18+ | 160 | 8 | 7/9 | 📄 i |

乒乓球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|------------|-----|----|----|-----|-----|
| 40640135 (NH1031) | 8/10-10/12 | 六 | 16:00-18:00 | 聯和墟體育館 | 14+ | 86 | 16 | 2/9 | 📄 i |
| 40640141 (NT1037) | 5/10-14/12 (30/11)除外 | 三 | 16:00-18:00 | 天平體育館(無空調) | 6+ | 86 | 16 | 2/9 | 📄 i |

室內網球訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|-------------|-------|-----|-----|---|-----------------------|---|
| 40640143 (NW1039) | 5/10-14/12 (30/11)除外 | 三 | 20:00-22:00 | 和興體育館 | 14+ | 170 | 4 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640146 (NW1042) | 11/10-13/12 | 二 | 9:00-11:00 | 和興體育館 | 14+ | 170 | 4 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |

網球訓練班

| | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|---|-------------|-------|-----|-----|----|-----------------------|---|
| 40640147 | 2/10-4/12 | 日 | 17:00-19:00 | 北區運動場 | 14+ | 170 | 24 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
| 40640149 | 29/10-14/1 (24/12,31/12)除外 | 六 | 19:00-21:00 | 北區運動場 | 14+ | 170 | 24 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |

圍棋訓練班(第二階段)

| | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|-------------|-------|----|----|----|------|-----|
| 40640070 (NW997) | 8/10-12/11 | 六 | 18:00-20:00 | 和興體育館 | 6+ | 40 | 20 | 19/9 | 📄 i |
|------------------|------------|---|-------------|-------|----|----|----|------|-----|

女子籃球訓練班

| | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40639990 (NL950) | 8/10-10/12 | 六 | 11:00-13:00 | 龍琛路體育館 | 10+ | 75 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
|------------------|------------|---|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|

男子籃球訓練班

| | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40639991 (NL951) | 8/10-10/12 | 六 | 9:00-11:00 | 龍琛路體育館 | 10+ | 75 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){26/9} | ✉ |
|------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|

第三十六屆北區足球比賽(公開)

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|-----|----|----|------|---|
| 40642380 (NG1047) | 8/10-23/10 | 六,日 | 9:00-19:00 | 北區運動場 | 14+ | 60 | 16 | 22/8 | 🚫 |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|-----|----|----|------|---|

第三十六屆北區足球比賽(青年)

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|-------|----|---|------|---|
| 40642379 (NG1048) | 8/10-23/10 | 六,日 | 9:00-19:00 | 北區運動場 | 12-17 | 60 | 8 | 22/8 | 🚫 |
|-------------------|------------|-----|------------|-------|-------|----|---|------|---|

北區第三十五屆排球比賽 - 女子公開組

| | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40642092 (QNR1065) | 2/10-16/10 | 日 | 9:00-22:00 | 保榮路體育館 | 12+ | 60 | 16 | 9/8-15/8 (24/8){15/9} | ✉ |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|

北區第三十五屆排球比賽 - 女子青少年組

| | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-------|----|---|-----------------------|---|
| 40642093 (QNR1066) | 2/10-16/10 | 日 | 9:00-22:00 | 保榮路體育館 | 12-17 | 60 | 8 | 9/8-15/8 (24/8){15/9} | ✉ |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-------|----|---|-----------------------|---|

北區第三十五屆排球比賽 - 男子公開組

| | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40642090 (QNR1063) | 2/10-16/10 | 日 | 9:00-22:00 | 保榮路體育館 | 12+ | 60 | 16 | 9/8-15/8 (24/8){15/9} | ✉ |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|

北區第三十五屆排球比賽 - 男子青少年組

| | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-------|----|---|-----------------------|---|
| 40642091 (QNR1064) | 2/10-16/10 | 日 | 9:00-22:00 | 保榮路體育館 | 12-17 | 60 | 8 | 9/8-15/8 (24/8){15/9} | ✉ |
|--------------------|------------|---|------------|--------|-------|----|---|-----------------------|---|

運動攀登訓練班

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|---|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|
| 40640130 (NRI026) | 2/10-9/10 | 日 | 12:00-18:00 | 保榮路體育館 | 12+ | 40 | 15 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} | ✉ |
|-------------------|-----------|---|-------------|--------|-----|----|----|-----------------------|---|

網上互動課 - 太極

| | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------|-------------|---------------------------------|-----|----|----|------|-----|
| 40640098 (NX1016) | 24/10-28/10 | 一,三,五 | 10:00-11:00 | 互聯網. 活動前30分鐘登入: zoom.us/join | 15+ | 20 | 50 | 3/10 | 📄 i |
|-------------------|-------------|-------|-------------|---------------------------------|-----|----|----|------|-----|

| 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。

器械健體訓練計劃(長期病患者)

| | | | | | | | | |
|----------|------------|---|-------------|--------|-----|---|-----|-----|
| 40634121 | 7/10-25/11 | 五 | 10:00-11:00 | 保榮路體育館 | 18+ | 2 | 1/9 | 📄 i |
|----------|------------|---|-------------|--------|-----|---|-----|-----|

精神病康復者籃球訓練計劃

| | | | | | | | | |
|------------------|-------|---|-------------|-------|-------|---|-----|-----|
| 40633978 (NX644) | 6/10 | 四 | 10:00-12:00 | 和興體育館 | 20-50 | 6 | 1/9 | 📄 i |
| 40633979 (NX645) | 13/10 | 四 | 10:00-12:00 | 和興體育館 | 20-50 | 6 | 1/9 | 📄 i |
| 40633980 (NX646) | 27/10 | 四 | 10:00-12:00 | 和興體育館 | 20-50 | 6 | 1/9 | 📄 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。

| | | | | | | | |
|------------------|------------|-----|-----------|-------|----|----------------------------|---|
| 40640025 (NT970) | 6/10-15/11 | 二,四 | 8:00-9:00 | 天平體育館 | 15 | @23/8-29/8 (5/9) {27/9} | ✉ |
|------------------|------------|-----|-----------|-------|----|----------------------------|---|

長者社交舞訓練班

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|---|-------------|--------|----|-----------------------|---|
| 40640040 (NL976) | 6/10-8/12 | 四 | 13:00-15:00 | 龍琛路體育館 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} | ✉ |
| 40640041 (NL977) | 7/10-9/12 | 五 | 14:00-16:00 | 龍琛路體育館 | 30 | 23/8-29/8 (5/9){27/9} | ✉ |

活力長者計劃-門球自我鍛鍊同樂

| | | | | | | | |
|------------------|-------------|---|-------------|-------|----|-------------|------|
| 40640036 (NW973) | 6/10-27/10 | 四 | 13:00-15:00 | 和興體育館 | 15 | 6/10-27/10 | 即場報名 |
| 40640037 (NW974) | 11/10-25/10 | 二 | 13:00-15:00 | 和興體育館 | 15 | 11/10-25/10 | 即場報名 |