

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2021年11月份康樂體育活動一覽表

元朗區

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									
40613823 (YL1200-21)	3/11-10/12	三,五	8:00-9:00	鳳琴街體育館	14+	65	10	30/9	 
40613824 (YL1201-21)	3/11-10/12	三,五	9:00-10:00	鳳琴街體育館	14+	65	10	30/9	 
40613826 (YL1195-21)	2/11-9/12	二,四	18:00-19:00	天水圍體育館	14+	65	15	28/9	 
40613828 (YL1196-21)	2/11-9/12	二,四	19:00-20:00	天水圍體育館	14+	65	15	28/9	 
40613829 (YL1235-21)	11/11-30/12 (16/11,7/12,21/12)除外	二,四	8:00-9:00	天水圍體育館	14+	65	15	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613831 (YL1236-21)	11/11-30/12 (16/11,7/12,21/12)除外	二,四	9:00-10:00	天水圍體育館	14+	65	15	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
八段錦訓練班									
40613843 (YL1279-21)	26/11-12/1 (24/12,31/12)除外	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	8+	80	15	11/10	 
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。</p> <p>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>									
40613853 (YL1233-21)	11/11-23/12 (21/12)除外	二,四	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	15	@30/9	 
40613854 (YL1234-21)	11/11-23/12 (21/12)除外	二,四	21:00-22:00	朗屏體育館	15+	75	15	@30/9	 
40613855 (YL1264-21)	19/11-15/12	一,三,五	15:00-16:00	朗屏體育館	15+	75	15	@6/10	 
40613857 (YL1265-21)	19/11-7/1 (24/12,27/12,31/12)除外	一,五	19:00-20:00	朗屏體育館	15+	75	15	@4/10	 
40613858 (YL1266-21)	19/11-7/1 (24/12,27/12,31/12)除外	一,五	20:00-21:00	朗屏體育館	15+	75	15	@4/10	 
40613859 (YL1165-21)	1/11-8/12	一,三	17:00-18:00	天水圍體育館	15+	75	15	@27/9	 
40613860 (YL1166-21)	1/11-8/12	一,三	18:00-19:00	天水圍體育館	15+	75	15	@27/9	 
水中健體訓練班									
40613875 (YL1193-21)	2/11-16/12	二,四	9:00-10:00	屏山天水圍游泳池	14+	80	15	29/9	 
爵士舞訓練班									
40613877 (YL1164-21)	1/11-10/1 (27/12)除外	一	20:00-22:00	朗屏體育館	12+	70	15	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
柔道訓練班									
40613878 (YL1192-21)	2/11-11/1 (21/12)除外	二	18:00-20:00	朗屏體育館	6+	65	15	28/9	 
簡易太極班									
40612169 (YL1707-21)	12/11-8/12	一,三,五	7:00-8:00	鳳琴街體育館	6+	54	15	7/10	 
簡易太極訓練班									
40611716 (YL1711-21)	2/11-27/11	二,四,六	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	54	15	27/9	 
40612162 (YL1695-21)	1/11-26/11	一,三,五	20:30-21:30	天水圍運動場	6+	54	15	27/9	 
40612166 (YL1704-21)	2/11-27/11	二,四,六	7:00-8:00	上村公園足球場	6+	54	15	27/9	 
40614020 (YL1743-21)	12/11-8/12	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園(3號籃球場)	6+	54	15	7/10	 
40614022 (YL1734-21)	1/11-26/11	一,三,五	7:00-8:00	天水圍公園(5人足球場)	6+	54	15	30/9	 
40614023 (YL1151-21)	1/11-26/11	一,三,五	7:00-8:00	元朗大球場	6+	54	15	28/9	 
40614039 (YL1226-21)	1/11-26/11	一,三,五	18:30-19:30	大橋街市休憩處	6+	54	15	30/9	 
40614040 (YL1229-21)	1/11-26/11	一,三,五	7:00-8:00	朗屏村(房屋署前籃球場)	6+	54	15	5/10	 
40614041 (YL1230-21)	1/11-26/11	一,三,五	7:30-8:30	橫台山遊樂場	6+	54	15	7/10	 
太極劍同樂日									
40614044 (YL1689-21)	4/11-30/11	二,四	7:00-8:00	天水圍公園(3號籃球場)	6+	免費	20	29/9	 
40614045 (YL1757-21)	4/11-30/11	二,四	7:00-8:00	元朗大球場	6+	免費	20	28/9	 
40614046 (YL1232-21)	1/11-24/11	一,三	6:30-7:30	大橋街市休憩處	6+	免費	20	5/10	 
正確使用健身室設施簡介會									
40613867 (YL1216-21)	7/11	日	15:00-18:00	朗屏體育館	15+	免費	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613868 (YL1246-21)	14/11	日	9:00-12:00	天水圍體育館	15+	免費	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
羽毛球訓練班									
40613834 (YL1220-21)	8/11-9/12	一,四	19:00-21:00	鳳琴街體育館	7+	118	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613837 (YL1197-21)	2/11-3/12	二,五	20:00-22:00	朗屏體育館	7+	118	9	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613838 (YL1222-21)	8/11-9/12	一,四	9:00-11:00	天水圍體育館	7+	118	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613840 (YL1225-21)	9/11-9/12	二,四	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	118	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
壁球訓練班									
40613881 (YL1276-21)	23/11-16/12	二,四	19:30-21:30	大橋街市休憩處	7+	160	6	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40613882 (YL1259-21)	17/11-10/12	三,五	20:00-22:00	天水圍體育館	7+	160	6	5/10	 
40613883 (YL1263-21)	18/11-14/12	二,四	21:00-23:00	天水圍體育館	7+	160	6	6/10	 

40613884 (YL1275-21)	22/11-16/12	一,四	19:30-21:30	元朗賽馬會壁球場	7+	160	6	6/10		
----------------------	-------------	-----	-------------	----------	----	-----	---	------	--	--

乒乓球訓練班

40614053 (YL1219-21)	8/11-9/12	一,四	16:00-18:00	鳳琴街體育館	6+	86	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614054 (YL1237-21)	12/11-15/12	三,五	17:00-19:00	屏山天水圍體育館	6+	86	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614055 (YL1198-21)	2/11-2/12	二,四	19:00-21:00	天水圍體育館	6+	86	12	21/9-27/9 (6/10){26/10}	

網球訓練班

40614047 (YL1221-21)	8/11-9/12	一,四	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	9	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614048 (YL1258-21)	17/11-19/1	三	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	9	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614049 (YL1267-21)	19/11-21/1	五	9:00-11:00	西菁街網球場	8+	170	9	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614050 (YL1274-21)	21/11-23/1	日	19:00-21:00	西菁街網球場	8+	170	9	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614051 (YL1169-21)	29/11-3/1 (27/12)除外	一,三	19:00-21:00	天水圍公園	8+	170	6	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
40614052 (YL1210-21)	30/11-4/1 (21/12)除外	二,五	20:00-22:00	天水圍公園	8+	170	6	21/9-27/9 (6/10){26/10}	

普及體育推廣計劃 - 門球同樂日

40613874 (YL1244-21)	13/11	六	9:00-11:00	元朗公園	8+	免費	7	4/10		
----------------------	-------	---	------------	------	----	----	---	------	--	--

社區園圃計劃*

40613850 (YL0987-21)	27/11-23/4 (25/12,1/1,16/4)除外	六	14:00-17:00	天業路社區園圃	12+	400	30	21/9-27/9 (6/10){26/10}	
----------------------	----------------------------------	---	-------------	---------	-----	-----	----	-------------------------	--

網上互動課 - 身心伸展

40615157 (YL1783-21)	8/11-12/11	一,三,五	20:00-21:00	互聯網, 活動前30分鐘登入: zoom.us/join	15+	20	50	18/10		
----------------------	------------	-------	-------------	---------------------------------	-----	----	----	-------	--	--

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:

訓練計劃: 同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」, 以資識別。

其他活動: 同行照料者須與殘疾人士一同報名參加同樂活動, 以便安排旅遊車及營舍名額; 報名後獲發「活動參加證」, 並須於出席活動時出示該證。

視障人士徒手健體訓練班

40596119 (YL1673-21)	1/11-13/12	一	15:00-17:00	天水圍體育館	14+	8	17/9		
----------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	--	--

智障人士地板曲棍球訓練班

40596112 (YL1671-21)	1/11-29/11	一	16:00-18:00	圓洲角體育館	8+	10	17/9		
----------------------	------------	---	-------------	--------	----	----	------	--	--

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。

40613861 (YL1254-21)	17/11-29/12 (24/12)除外	三,五	7:00-8:00	朗屏體育館	15	@21/9-27/9 (6/10) {26/10}	
40613862 (YL1255-21)	17/11-29/12 (24/12)除外	三,五	8:00-9:00	朗屏體育館	15	@21/9-27/9 (6/10) {26/10}	
40613865 (YL1202-21)	3/11-10/12	三,五	8:00-9:00	天水圍體育館	15	@21/9-27/9 (6/10) {26/10}	
40613866 (YL1203-21)	3/11-10/12	三,五	9:00-10:00	天水圍體育館	15	@21/9-27/9 (6/10) {26/10}	

長者水中健體訓練班

40613876 (YL1194-21)	2/11-16/12	二,四	10:00-11:00	屏山天水圍游泳池	15	29/9		
----------------------	------------	-----	-------------	----------	----	------	--	--

活力長者計劃 - 乒乓球同樂

40614056 (YL1167-21)	1/11-22/11	一	9:00-10:00	屏山天水圍體育館	12	28/9		
40614057 (YL1168-21)	1/11-22/11	一	10:00-11:00	屏山天水圍體育館	12	28/9		
40614058 (YL1277-21)	24/11-15/12	三	9:00-10:00	天水圍體育館	12	11/10		
40614059 (YL1278-21)	24/11-15/12	三	10:00-11:00	天水圍體育館	12	11/10		

活力長者計劃 - 健體同樂

40614194 (YL1206-21)	3/11-24/11	三	14:00-15:00	朗屏體育館	15	28/9		
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	--	--

活力長者計劃 - 社交舞同樂

40613880 (YL1205-21)	3/11-24/11	三	15:00-16:00	朗屏體育館	16	29/9		
----------------------	------------	---	-------------	-------	----	------	--	--

活力長者計劃 - 門球同樂

40613869 (YL1214-21)	1/11-15/11	一,三	7:00-9:00	天水圍公園	7	30/9		
40613870 (YL1188-21)	1/11-15/11	一,四	7:00-9:00	元朗公園	7	29/9		

活力長者計劃 - 羽毛球同樂

40613841 (YL1280-21)	26/11-17/12	五	9:00-10:00	天水圍體育館	12	12/10		
40613842 (YL1281-21)	26/11-17/12	五	10:00-11:00	天水圍體育館	12	12/10		