康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年7月份康樂體育活動一覽表

中西區

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									
40631004 (CW0449)	11/7-5/8	一,三,五	18:00-19:00	香港公園體育館	14+	65	30	7/6	
40631005 (CW0450)	11/7-5/8	一,三,五	19:00-20:00	香港公園體育館	14+	65	30	7/6	
40631022 (CW0467)	6/7-5/8 (18/7,1/8)除外	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	14+	65	30	9/6	
40631023 (CW0468)	6/7-5/8 (18/7,1/8)除外	一,三,五	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	9/6	
40631024 (CW0469)	22/7-17/8	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	14+	65	30	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631025 (CW0470)	22/7-17/8	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	14+	65	30	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631026 (CW0471)	26/7-1/9	二,四	8:00-9:00	上環體育館	14+	65	30	8/6	
40631027 (CW0472)	26/7-1/9	二,四	9:00-10:00	上環體育館	14+	65	30	8/6	
40631028 (CW0473)	26/7-1/9	二,四	13:00-14:00	上環體育館	14+	65	30	8/6	
40631104 (CW0544)	21/7-30/8	二,四	18:00-19:00	士美非路體育館	14+	65	30	1/6	
40631105 (CW0545)	21/7-30/8	二,四	19:00-20:00	士美非路體育館	14+	65	30	1/6	
40631106 (CW0546)	25/7-19/8	一,三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	65	30	14/6	
40631108 (CW0547)	25/7-19/8	一,三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	65	30	14/6	
八段錦訓練班									
40631032 (CW0477)	21/7-30/8	二,四	14:00-15:00	上環體育館	8+	80	30	13/6	
40631033 (CW0478)	21/7-30/8	二,四	15:00-16:00	上環體育館	8+	80	30	13/6	
40631123 (CW0562)	22/7-31/8	三,五	11:00-12:00	士美非路體育館	8+	80	30	6/6	
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。									
40631039 (CW0484)	4/7-29/7	一,三,五	18:00-19:00	上環體育館	15+	75	30	@1/6	
40631040 (CW0485)	4/7-29/7	一,三,五	19:00-20:00	上環體育館	15+	75	30	@1/6	
40631042 (CW0487)	15/7-10/8	一,三,五	7:00-8:00	上環體育館	15+	75	30	@6/6	
40631043 (CW0488)	15/7-10/8	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	15+	75	30	@6/6	
40631046 (CW0491)	26/7-1/9	二,四	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@14/6	
40631047 (CW0492)	29/7-7/9	三,五	12:00-13:00	上環體育館	15+	75	30	@15/6	
40631048 (CW0493)	29/7-7/9	三,五	13:00-14:00	上環體育館	15+	75	30	@15/6	
社交舞訓練班									
40631009 (CW0454)	14/7-15/9	四	7:00-9:00	香港公園體育館	14+	86	30	6/6	
40631125 (CW0564)	14/7-15/9	四	20:00-22:00	士美非路體育館	14+	86	30	25/5-30/5 (7/6){28/6}	
40631126 (CW0565)	18/7-26/9 (12/9)除外	一	14:00-16:00	士美非路體育館	14+	86	30	25/5-30/5 (7/6){28/6}	
簡易太極班									
40631141 (CW0580)	5/7-11/8	二,四	18:00-19:00	香港公園體育館	6+	54	15	10/6	
瑜伽訓練班									
40631013 (CW0458)	9/7-17/9 (10/9)除外	六	14:00-16:00	香港公園體育館	15+	85	30	25/5-30/5 (7/6){28/6}	
正確使用健身室設施簡介會									
40631041 (CW0486)	14/7	四	18:00-21:00	上環體育館 (11樓 健身室報到)	15+	免費	25	25/5-30/5 (7/6){28/6}	
壓力處理與鬆弛技巧訓練班									
40631129 (CW0568)	30/7-12/11 (10/9,1/10)除外	六	10:00-11:00	士美非路體育館	14+	80	30	17/6	
40631130 (CW0569)	30/7-12/11 (10/9,1/10)除外	六	11:00-12:00	士美非路體育館	14+	80	30	17/6	
身心伸展訓練班									
40631034 (CW0479)	29/7-5/9	一,五	20:00-21:00	上環體育館	15+	85	24	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631035 (CW0480)	29/7-5/9	一,五	21:00-22:00	上環體育館	15+	85	24	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
箭藝訓練班									
40631117 (CW0556)	9/7-17/9 (10/9)除外	六	9:30-11:30	士美非路體育館	12+	70	12	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631118 (CW0557)	9/7-17/9 (10/9)除外	六	11:30-13:30	士美非路體育館	12+	70	12	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
羽毛球訓練班									
40631007 (CW0452)	6/7-5/8	三,五	7:00-9:00	香港公園體育館	7+	118	16	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631029 (CW0474)	7/7-9/8	二,四	9:00-11:00	上環體育館	7+	118	16	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
40631030 (CW0475)	13/7-14/9	三	12:00-14:00	上環體育館	7+	118	16	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
青少年羽毛球訓練班									
40631122 (CW0561)	20/7-19/8	三,五	14:00-16:00	士美非路體育館	12-17	118	16	25/5-30/5 (7/6){27/6}	
室內短墊滾球同樂日									
40631128 (CW0567)	4/7-29/7	一,三,五	10:30-11:30	士美非路體育館	8+	免費	28	4/7-29/7	即場報名

兒童壁球訓練班									
40631010 (CW0455)	11/7-27/7	一,三,五	16:00-18:00	香港壁球中心	7-11	160	8	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
青少年壁球訓練班									
40631011 (CW0456)	12/7-28/7	二,四,六	14:00-16:00	香港壁球中心	12-17	160	8	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
乒乓球同樂日									
40631132 (CW0571)	6/7-29/7	三,五	10:00-11:00	士美非路體育館	6+	免費	16	6/7-29/7	即場報名
乒乓球訓練班									
40631055 (CW0500)	16/7-17/9	六	14:00-16:00	上環體育館	6+	86	16	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
40631133 (CW0572)	5/7-4/8	二,四	16:00-18:00	士美非路體育館	14+	86	16	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
40631134 (CW0573)	15/7-17/8	三,五	18:00-20:00	士美非路體育館	14+	86	16	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
40631135 (CW0574)	16/7-24/9 (10/9)除外	六	16:00-18:00	士美非路體育館	6+	86	16	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
網球訓練班									
40631143 (CW0582)	2/7-23/7	二,四,六	19:00-21:00	香港網球中心	8+	170	12	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
40631144 (CW0583)	4/7-27/7 (25/7)除外	一,三,五	20:00-22:00	香港網球中心	8+	170	12	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉
中西區社區園圃計劃									
40631142 (CW0581)	31/7-4/12	一,二,三,四,五,六,日	8:00-18:00	中山紀念公園社區園圃	12+	400	15	25/5-30/5 (7/6){28/6}	✉

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。

精神病康復者水中健體訓練班								
40629059 (CW0261)	4/7-11/8	一,四	17:00-18:00	堅尼地城游泳池	14+	5	25/5	🖳 *i*
40629060 (CW0262)	5/7-12/8	二,五	17:00-18:00	堅尼地城游泳池	14+	5	25/5	🖳 *i*
肢體傷殘人士身心伸展訓練班								
40629058 (CW0260)	9/7-13/8	六	10:00-12:00	士美非路體育館	15+	15	24/5	🖳 *i*
自閉症及注意力不足過動症人士高爾夫球同樂日								
40624769 (CW0162)	10/7	日	14:00-17:00	屯門康樂體育中心	8+	4	25/5	🖳 *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
長者徒手健體訓練班							
40631037 (CW0482)	6/7-5/8	一,三,五	8:00-9:00	上環體育館	30	25/5-30/5 (7/6){27/6}	✉
40631038 (CW0483)	26/7-8/9	二,四	7:00-8:00	上環體育館	30	25/5-30/5 (7/6){27/6}	✉
活力長者計劃- 室內短墊滾球匯敘							
40631127 (CW0566)	4/7-29/7	一,三,五	9:30-10:30	士美非路體育館	28	4/7-29/7	即場報名
活力長者計劃- 乒乓球匯敘							
40631131 (CW0570)	6/7-29/7	三,五	9:00-10:00	士美非路體育館	16	6/7-29/7	即場報名