
















































































康乐及文化事务署
社区康乐活动
2022年10月份康乐体育活动一览表

元朗区

活动编号(班号)	日期	星期	时间	地点	年龄	费用(\$)	名额	报名/报表日期 (抽查日期) (公开候补日期)	报名方式
成人捷泳训练班(第一阶段)									
40628331 (YL1137-22)	5/10-26/10	一,三,五	8:00-9:00	天水围游泳池(训练池)	18+	100	16	1/9	 
40628342 (YL1140-22)	3/10-28/10 (7/10,17/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(训练池)	18+	100	16	1/9	 
成人胸泳训练班(第一阶段)									
40628301 (YL1136-22)	5/10-26/10	一,三,五	7:00-8:00	天水围游泳池	18+	100	16	1/9	 
40628309 (YL1139-22)	3/10-28/10 (7/10,17/10)除外	一,三,五	18:30-19:30	元朗游泳池(训练池)	18+	100	16	1/9	 
成人胸泳训练班(第二阶段)									
40628316 (YL1143-22)	5/10-26/10	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(副池)	18+	100	20	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
成人捷泳训练班(第三阶段)									
40628350 (YL1138-22)	5/10-26/10	一,三,五	19:30-20:30	元朗游泳池(主池)	18+	100	20	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
健体舞训练班									
40641126 (YL0990-22)	3/10-10/11	一,四	18:00-19:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	2/9	 
40641127 (YL0991-22)	3/10-10/11	一,四	19:00-20:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	2/9	 
40641128 (YL0992-22)	5/10-11/11	三,五	8:00-9:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	1/9	 
40641129 (YL0993-22)	5/10-11/11	三,五	9:00-10:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	1/9	 
40641130 (YL0994-22)	6/10-15/11	二,四	9:00-10:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	5/9	 
40641131 (YL0995-22)	6/10-15/11	二,四	10:00-11:00	凤琴街体育馆	14+	65	20	5/9	 
40641132 (YL0996-22)	6/10-15/11	二,四	8:00-9:00	朗屏体育馆	14+	65	30	5/9	 
40641133 (YL0997-22)	6/10-15/11	二,四	9:00-10:00	朗屏体育馆	14+	65	30	5/9	 
40641134 (YL0998-22)	10/10-16/11	一,三	18:00-19:00	朗屏体育馆	14+	65	30	9/9	 
40641135 (YL0999-22)	10/10-16/11	一,三	19:00-20:00	朗屏体育馆	14+	65	30	9/9	 
40641136 (YL1000-22)	25/10-1/12	二,四	8:00-9:00	屏山天水围体育馆	14+	65	30	14/9	 
40641137 (YL1001-22)	25/10-1/12	二,四	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	14+	65	30	14/9	 
40641138 (YL1002-22)	10/10-16/11	一,三	19:00-20:00	天晖路体育馆	14+	65	30	9/9	 
40641139 (YL1003-22)	10/10-16/11	一,三	20:00-21:00	天晖路体育馆	14+	65	30	9/9	 
40641142 (YL1010-22)	27/10-15/12 (1/11,15/11,6/12)除外	二,四	8:00-9:00	天水围体育馆	14+	65	20	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
40641143 (YL1011-22)	27/10-15/12 (1/11,15/11,6/12)除外	二,四	9:00-10:00	天水围体育馆	14+	65	20	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
八段锦训练班									
40641158 (YL1035-22)	7/10-16/11	三,五	8:00-9:00	天水围体育馆	8+	80	30	5/9	 
儿童舞训练班									
40641172 (YL1051-22)	9/10-11/12	日	14:00-16:00	天水围体育馆	4-11	60	20	8/9	 
40641173 (YL1052-22)	9/10-11/12	日	16:00-18:00	天水围体育馆	4-11	60	20	8/9	 
器械健体训练班									
<p>@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享优先报名权。 不合格期指由上次获取参加器械健体训练班完成月份起计, 直至下年同一月份的最后一天。例如: 如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月, 其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。 以先到先得方式报名的训练班: 报名首日只接受新申请者报名, 余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名 以抽签方式报名的训练班: 新申请者将获优先录取, 余额则按抽签结果由其他申请人填补。</p>									
40641177 (YL1057-22)	3/10-11/11	一,五	19:00-20:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@1/9	 
40641178 (YL1058-22)	3/10-11/11	一,五	20:00-21:00	朗屏体育馆	15+	75	15	@1/9	 
40641183 (YL1063-22)	7/10-15/11	二,五	20:00-21:00	天晖路体育馆	15+	75	20	@1/9	 
40641184 (YL1064-22)	7/10-15/11	二,五	21:00-22:00	天晖路体育馆	15+	75	20	@1/9	 
40641186 (YL1069-22)	6/10-14/11	一,四	9:00-10:00	天水围体育馆	15+	75	20	@6/9	 
40641187 (YL1070-22)	6/10-14/11	一,四	10:00-11:00	天水围体育馆	15+	75	20	@6/9	 
社交舞训练班									
40641209 (YL1119-22)	6/10-8/12	四	19:00-21:00	屏山天水围体育馆	14+	86	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
40641211 (YL1121-22)	11/10-13/12	二	18:00-20:00	天晖路体育馆	14+	86	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
简易太极训练班									
40633434 (YL0626-22)	4/10-29/10	二,四,六	7:00-8:00	上村公园足球场	6+	54	30	6/9	 
40636604 (YL0862-22)	4/10-29/10	二,四,六	6:30-7:30	大桥街市休憩处	6+	54	30	6/9	 
40643087 (YL0858-22)	3/10-28/10	一,三,五	7:30-8:30	横台山游乐场	6+	54	30	6/9	 
40643139 (YL0853-22)	3/10-28/10	一,三,五	18:30-19:30	大桥街市休憩处	6+	54	30	6/9	 
40643164 (YL0850-22)	3/10-28/10	一,三,五	20:30-21:30	天水围运动场	6+	54	20	2/9	 
40643165 (YL0849-22)	3/10-28/10	一,三,五	7:00-8:00	天水围公园(五人足球场)	6+	54	30	2/9	 
40643166 (YL0848-22)	3/10-28/10	一,三,五	7:00-8:00	天水围公园(3号篮球场)	6+	54	30	2/9	 
太极剑同乐日									
40643086 (YL0861-22)	3/10-19/10	一,三,五	6:30-7:30	大桥街市休憩处	6+	免费	40	6/9	 
40643163 (YL0860-22)	6/10-1/11	二,四	7:00-8:00	天水围公园(3号篮球场)	6+	免费	30	5/9	 
西方土风舞训练班									
40641234 (YL1162-22)	18/10-20/12	二	20:00-22:00	天晖路体育馆	8+	45	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	
瑜伽训练班									

40641236 (YL1166-22)	17/10-19/12	一	13:00-15:00	凤琴街体育馆	15+	85	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641237 (YL1167-22)	17/10-19/12	一	13:00-15:00	朗屏体育馆	15+	85	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641238 (YL1168-22)	17/10-19/12	一	15:00-17:00	朗屏体育馆	15+	85	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641239 (YL1170-22)	10/10-12/12	一	10:00-12:00	天水围体育馆	15+	85	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

正确使用健身室设施简介

40641190 (YL1077-22)	2/10	日	15:00-18:00	朗屏体育馆	15+	免费	15	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641191 (YL1078-22)	16/10	日	15:00-18:00	天晖路体育馆	15+	免费	25	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641192 (YL1080-22)	16/10	日	9:00-12:00	天水围体育馆	15+	免费	25	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

羽毛球训练班

40641151 (YL1023-22)	7/10-9/12	五	20:00-22:00	屏山天水围体育馆	7+	118	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641153 (YL1027-22)	24/10-24/11	一,四	9:00-11:00	天水围体育馆	7+	118	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

乒乓球训练班

40641224 (YL1148-22)	6/10-8/12	四	9:00-11:00	凤琴街体育馆	6+	86	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641225 (YL1149-22)	21/10-22/11	二,五	16:00-18:00	朗屏体育馆	6+	86	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

网球训练班

40641222 (YL1146-22)	11/10-13/12	二	20:00-22:00	西善街网球场	8+	170	12	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641223 (YL1147-22)	26/10-28/11	一,三	19:00-21:00	天水围公园	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40643178 (YL0978-22)	7/10-8/11	二,五	20:00-22:00	天水围公园	8+	170	8	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

成人榄球训练班

40641204 (YL1114-22)	11/10-13/12	二	20:00-22:00	天水围公园(五人足球场)	18+	40	20	8/9	☒ i
----------------------	-------------	---	-------------	--------------	-----	----	----	-----	-----

残疾人士活动编号 (班号) (费用全免)	日期	星期	时间	地点	年龄	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
----------------------------	----	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

专为残疾人士而设的康体活动的报名方式(详情请参阅报名须知内的报名方式)

每名参加者可带同一名同行照料者出席, 报名费用全免。有关同行照料者的安排如下:

因应2019冠状病毒病的最新情况, 为方便控制参加人数, 同行照料者如欲陪同残疾人士参加任何专为残疾人士而设的康体活动, 均须报名, 直至另行通知。

长期病患者坐式团体有氧运动训练班

40623340 (YL1104-22)	8/10-12/11	六	14:00-16:00	屏山天水围体育馆	15+	15	23/8	☒ i
----------------------	------------	---	-------------	----------	-----	----	------	-----

精神病康復者身心伸展训练班

40623339 (YL1084-22)	8/10-12/11	六	12:00-14:00	屏山天水围体育馆	15+	15	23/8	☒ i
----------------------	------------	---	-------------	----------	-----	----	------	-----

精神病康復人士乒乓球训练计划

40623330 (YL1152-22)	3/10-24/10	一	10:00-12:00	天晖路体育馆	15-70	3	5/9	☒ i
----------------------	------------	---	-------------	--------	-------	---	-----	-----

长者活动编号(班号) (供60岁或以上人士参加, 费用全免)	日期	星期	时间	地点	名额	报名/投表日期 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

长者游泳训练班(第一阶段)

40628545 (YL1141-22)	3/10-28/10 (7/10,17/10)除外	一,三,五	7:00-8:00	元朗游泳池(训练池)	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40628546 (YL1142-22)	3/10-28/10 (7/10,17/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	元朗游泳池(训练池)	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

长者游泳训练班(第二阶段)

40628558 (YL1144-22)	5/10-26/10	一,三,五	8:00-9:00	元朗游泳池(副池)	20	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
----------------------	------------	-------	-----------	-----------	----	---------------------------	---

长者器械健体训练班

@ 从未参加过器械健体训练班或已届满不合格期的申请者, 均视作「新申请者」, 可享优先报名权。不合格期指由上次获取录参加的器械健体训练班完成月份起计, 直至下年同一月份的最后一天。例如:如申请者最后参加器械健体训练班的完班月份为2016年3月, 其不合格期将由2016年3月开始至2017年3月31日为止。

以先到先得方式报名的训练班: 报名首日只接受新申请者报名, 余额于翌日上午8时30分开始公开接受报名

以抽籤方式报名的训练班: 新申请者将获优先取录, 余额则按抽籤结果由其他申请人填补。

40641180 (YL1060-22)	6/10-1/11	二,四,六	7:00-8:00	天晖路体育馆	20	@23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641181 (YL1061-22)	6/10-1/11	二,四,六	8:00-9:00	天晖路体育馆	20	@23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

长者社交舞训练班

40641205 (YL1115-22)	5/10-7/12	三	10:00-12:00	凤琴街体育馆	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641208 (YL1118-22)	5/10-7/12	三	10:00-12:00	朗屏体育馆	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641210 (YL1120-22)	6/10-8/12	四	10:00-12:00	屏山天水围体育馆	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641212 (YL1122-22)	17/10-19/12	一	10:00-12:00	天晖路体育馆	30	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

活力长者计划 - 乒乓球同乐

40641226 (YL1150-22)	3/10-24/10	一	9:00-10:00	屏山天水围体育馆	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒
40641227 (YL1151-22)	3/10-24/10	一	10:00-11:00	屏山天水围体育馆	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	☒

40641231 (YL1155-22)	12/10-2/11	三	9:00-10:00	天水围体育馆	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	✉
40641232 (YL1156-22)	12/10-2/11	三	10:00-11:00	天水围体育馆	16	23/8-29/8 (6/9) {27/9}	✉
活力长者计划 - 羽毛球同乐							
40641148 (YL1020-22)	5/10-26/10	三	9:00-10:00	凤琴街体育馆	16	1/9	☰ i
40641149 (YL1021-22)	5/10-26/10	三	10:00-11:00	凤琴街体育馆	16	1/9	☰ i
40641155 (YL1029-22)	14/10-4/11	五	9:00-10:00	天水围体育馆	16	8/9	☰ i
40641156 (YL1030-22)	14/10-4/11	五	10:00-11:00	天水围体育馆	16	8/9	☰ i
活力长者计划 - 门球同乐							
40641195 (YL1099-22)	3/10-17/10	一,三	7:00-9:00	天水围公园	15	1/9	☰ i
40641197 (YL1100-22)	3/10-17/10	一,四	7:00-9:00	元朗公园	15	2/9	☰ i