













































康乐及文化事务署
社区康乐活动
2022年11月份康乐体育活动一览表

屯门区

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
长跑训练班									
40636258	7/11-30/1 (26/12,2/1,23/1)除外	一	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场	16+	130	40	5/10	 
成人捷泳训练班(第一阶段)									
40641395	1/11-1/12	二,四	19:00-20:00	屯门西北游泳池	18+	100	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
成人胸泳训练班(第一阶段)									
40641394	1/11-1/12	二,四	20:00-21:00	屯门西北游泳池	18+	100	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
健体舞训练班									
40641399	22/11-3/1 (27/12)除外	二,四	8:00-9:00	兆麟体育馆	14+	65	30	12/10	 
40641400	22/11-3/1 (27/12)除外	二,四	9:00-10:00	兆麟体育馆	14+	65	30	12/10	 
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」,可享受先报名权。 不合格期指由上次获取参加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>									
40641409	7/11-2/12	一,三,五	19:00-20:00	兆麟体育馆	15+	75	30	@10/10	 
40641410	7/11-2/12	一,三,五	20:00-21:00	兆麟体育馆	15+	75	30	@10/10	 
40641411	17/11-13/12	二,四,六	8:00-9:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@13/10	 
40641412	17/11-13/12	二,四,六	9:00-10:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@13/10	 
40641413	23/11-30/12	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@19/10	 
40641414	23/11-30/12	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	75	20	@19/10	 
爵士舞训练班									
40641419	6/11-29/1 (25/12,1/1,22/1)除外	日	10:00-12:00	良田体育馆	12+	70	20	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
社交舞训练班									
40641421	1/11-10/1 (27/12)除外	二	16:00-18:00	兆麟体育馆	14+	86	30	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
瑜伽训练班									
40641422	3/11-6/12	二,四	7:00-9:00	大兴体育馆	15+	85	15	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	
40641424	3/11-6/12	二,四	9:00-11:00	大兴体育馆	15+	85	15	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	
正确使用健身室设施简介									
40641426	6/11	日	13:00-16:00	兆麟体育馆	15+	免费	25	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	
40641429	8/11	二	19:00-22:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	免费	20	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	
40641432	13/11	日	17:00-20:00	大兴体育馆	15+	免费	15	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	
身心伸展训练班									
40641403	2/11-18/1	三	20:00-21:00	兆麟体育馆	15+	85	24	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
40641404	2/11-18/1	三	21:00-22:00	兆麟体育馆	15+	85	24	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
40641405	4/11-14/12	三,五	19:00-20:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	24	6/10	 
40641406	4/11-14/12	三,五	20:00-21:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	15+	85	24	6/10	 
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40641474	13/11	日	14:00-15:00	兆麟体育馆	7+	免费	16	14/10	
40641476	13/11	日	15:00-16:00	兆麟体育馆	7+	免费	16	14/10	
40641478	13/11	日	16:00-17:00	兆麟体育馆	7+	免费	16	14/10	
成人羽毛球训练班									
40641446	2/11-2/12	三,五	14:00-16:00	良田体育馆	18+	118	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
亲子(7-17岁)羽毛球训练班									
40641450	12/11-17/12	六	10:00-12:00	良田体育馆	7+	73	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
草地滚球训练班									
40641452	3/11-28/11	一,四	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	8	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
40641454	11/11-6/12	二,五	20:00-22:00	湖山草地滚球场	8+	54	8	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
壁球训练班									
40641455	3/11-29/11	二,四	19:30-21:30	屯门游泳池壁球场	7+	160	8	12/10	 
乒乓球训练班									
40641458	3/11-12/1 (22/12)除外	四	19:00-21:00	兆麟体育馆	14+	86	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
儿童乒乓球训练班									
40641460	3/11-12/1 (22/12)除外	四	17:00-19:00	兆麟体育馆	6-13	86	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	
网球同乐日									

40641485	27/11	日	14:00-15:00	青善游乐场	8+	免费	8	18/10	☎ i
40641487	27/11	日	15:00-16:00	青善游乐场	8+	免费	8	18/10	☎ i
40641488	27/11	日	16:00-17:00	青善游乐场	8+	免费	8	18/10	☎ i
成人网球训练班									
40641463	18/11-20/12	二,五	19:00-21:00	青善游乐场	18+	170	12	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	☎
40641464	21/11-29/12 (22/12,26/12)除外	一,四	20:00-22:00	青善游乐场	18+	170	12	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	☎
40641465	14/11-15/12	一,四	19:00-21:00	屯门邓肇坚运动场网球场	18+	170	12	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	☎
网球训练班									
40641468	21/11-29/12 (22/12,26/12)除外	一,四	9:00-11:00	青善游乐场	8+	170	12	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	☎
中级网球训练班									
40641461	11/11-14/12	三,五	20:00-22:00	屯门邓肇坚运动场网球场	8+	170	12	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	☎
门球同乐日									
40641511	6/11	日	8:00-9:00	新和里游乐场	8+	免费	15	5/10	☎ i
40641512	6/11	日	9:00-10:00	新和里游乐场	8+	免费	15	5/10	☎ i
40641513	20/11	日	8:00-9:00	新和里游乐场	8+	免费	15	11/10	☎ i
40641515	20/11	日	9:00-10:00	新和里游乐场	8+	免费	15	11/10	☎ i
园艺讲座-仙人掌种植讲座									
40641559	19/11	六	10:00-12:00	大兴体育馆	16+	30	30	6/10	☎ 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)							
40641521	14/11-16/12	一,五	11:00-12:00	屯门西北游泳池	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	☎
长者游泳训练班(第二阶段)							
40641396	14/11-16/12	一,五	10:00-11:00	屯门西北游泳池	20	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	☎
长者健体训练班							
40641518	19/11-20/12	二,四,六	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	30/9-7/10 (13/10){1/11}	☎
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。							
40641524	10/11-6/12	二,四,六	14:00-15:00	大兴体育馆	15	@30/9-7/10 (13/10){1/11}	☎
40641526	10/11-6/12	二,四,六	15:00-16:00	大兴体育馆	15	@30/9-7/10 (13/10){1/11}	☎
40641527	17/11-13/12	二,四,六	7:00-8:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	20	@30/9-7/10 (13/10){1/11}	☎
活力长者计划-棋乒乐无穷							
40641551	3/11-24/11	四	10:00-11:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	16	3/11-24/11	即场报名
40641552	3/11-24/11	四	11:00-12:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	16	3/11-24/11	即场报名
40641554	3/11-24/11	四	12:00-13:00	赛马会屯门蝴蝶湾体育馆	16	3/11-24/11	即场报名
活力长者计划-羽毛球同乐							
40641534	7/11-28/11	一	7:00-8:00	兆麟体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
40641535	7/11-28/11	一	8:00-9:00	兆麟体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
40641536	7/11-28/11	一	9:00-10:00	兆麟体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
活力长者计划-羽毛球自习计划							
40641537	7/11-28/11	一	8:00-9:00	良田体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
40641538	7/11-28/11	一	9:00-10:00	良田体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
40641539	7/11-28/11	一	10:00-11:00	良田体育馆	16	7/11-28/11	即场报名
活力长者计划-草地滚球同乐							
40641545	3/11-24/11	四	9:00-10:00	湖山草地滚球场	16	3/11-24/11	即场报名
40641546	3/11-24/11	四	10:00-11:00	湖山草地滚球场	16	3/11-24/11	即场报名
长者门球训练班							
40641516	16/11-9/12	三,五	8:00-10:00	新和里游乐场	15	10/10	☎ i