

**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**

**西贡区**

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 (抽签日期) (公开候补日期)	报名方式
<b>17岁或以下捷泳训练班 (第三阶段)</b>									
40623878 (SK 288)	10/11-13/12	二,四	19:00-20:00	将军澳游泳池 (主池)	0-17	100	20	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>成人捷泳训练班 (第三阶段)</b>									
40623879 (SK 289)	10/11-13/12	二,四	20:00-21:00	将军澳游泳池 (主池)	18+	100	20	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>健体舞训练班</b>									
40642500 (SK1188)	3/11-1/12 (15/11)除外	二,四,六	9:00-10:00	将军澳体育馆	14+	65	20	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642501 (SK1189)	3/11-1/12 (15/11)除外	二,四,六	10:00-11:00	将军澳体育馆	14+	65	20	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642505 (SK1193)	1/11-26/11	二,四,六	9:00-10:00	翠林体育馆	14+	65	20	3/10	📄 i
40642506 (SK1194)	1/11-26/11	二,四,六	10:00-11:00	翠林体育馆	14+	65	20	3/10	📄 i
<b>器械健体训练班</b>									
<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>									
40642525 (SK1213)	4/11-30/11	一,三,五	15:00-16:00	翠林体育馆	15+	75	17	@10/10	📄 i
40642526 (SK1214)	4/11-30/11	一,三,五	16:00-17:00	翠林体育馆	15+	75	17	@10/10	📄 i
40642527 (SK1215)	24/11-20/12	二,四,六	9:00-10:00	宝林体育馆	15+	75	17	@17/10	📄 i
40642528 (SK1216)	24/11-20/12	二,四,六	10:00-11:00	宝林体育馆	15+	75	17	@17/10	📄 i
<b>正确使用健身室设施简介</b>									
40642516 (SK1204)	8/11	二	14:00-17:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642517 (SK1205)	8/11	二	19:00-22:00	坑口体育馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642518 (SK1206)	8/11	二	20:00-23:00	坑口体育馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642576 (SK1263)	3/11	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642577 (SK1264)	3/11	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642578 (SK1265)	10/11	四	19:00-22:00	香港单车馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642579 (SK1266)	10/11	四	20:00-23:00	香港单车馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>正确使用健身室设施简介 - 英语授课</b>									
40642513 (SK1201)	8/11	二	13:00-16:00	将军澳体育馆	15+	免费	25	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>压力管理与松弛技巧</b>									
40642583 (SK1270)	28/11-20/3 (26/12,2/1,23/1)除外	一	10:00-11:00	香港单车馆	14+	80	30	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
40642584 (SK1271)	28/11-20/3 (26/12,2/1,23/1)除外	一	11:00-12:00	香港单车馆	14+	80	30	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
<b>亲子(7-17岁)羽毛球同乐日</b>									
40642568 (SK1255)	6/11	日	9:00-10:00	将军澳体育馆	7+	免费	16	7/10	👤
40642569 (SK1256)	6/11	日	10:00-11:00	将军澳体育馆	7+	免费	16	7/10	👤
40642570 (SK1257)	6/11	日	11:00-12:00	将军澳体育馆	18+	免费	16	7/10	👤
<b>羽毛球训练班</b>									
40642511 (SK1199)	2/11-2/12	三,五	19:00-21:00	翠林体育馆	7+	118	16	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
40642512 (SK1200)	15/11-15/12	二,四	9:00-11:00	调景岭体育馆	7+	118	16	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>西贡区草地滚球比赛 2022*</b>									
40642543 (SK1230)	13/11	日	9:00-19:00	坑口文曲里公园	8+	100	16	16/9-23/9 (3/10) {25/10}	✉
<b>草地滚球同乐日</b>									
40642593 (SK1280)	5/11	六	9:00-11:00	坑口文曲里公园	8+	免费	24	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>草地滚球训练班</b>									
40642594 (SK1281)	15/11-8/12	二,四	16:00-18:00	坑口文曲里公园	8+	54	16	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉
<b>壁球训练班</b>									
40642545 (SK1232)	15/11-8/12	二,四	19:00-21:00	将军澳体育馆	7+	160	8	11/10	📄 i
40642546 (SK1233)	16/11-9/12	三,五	19:00-21:00	宝林体育馆	7+	160	8	12/10	📄 i
<b>网球训练班</b>									
40642555 (SK1242)	16/11-19/12	一,三	9:00-11:00	宝翠公园	8+	170	12	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
40642556 (SK1243)	17/11-19/12	一,四	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	12	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
40642557 (SK1244)	18/11-20/12	二,五	19:00-21:00	宝翠公园	8+	170	12	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
40642558 (SK1245)	7/11-28/11	一,三,五	15:00-17:00	宝翠公园	8+	170	12	12/10	📄 i
40642559 (SK1246)	17/11-20/12	二,四	17:00-19:00	宝翠公园	8+	170	12	28/9-4/10 (11/10) {8/11}	✉
<b>室内板球同乐日</b>									
40642479 (SK1167)	12/11	六	11:00-12:00	将军澳体育馆	6+	免费	30	12/11	即场报名
40642480 (SK1168)	12/11	六	12:00-13:00	将军澳体育馆	6+	免费	30	12/11	即场报名

40642481 (SK1169)	12/11	六	13:00-14:00	将军澳体育馆	6+	免费	30	12/11	即场报名
<b>西贡区手球比赛 2022 (女子组)</b>									
40643173 (SK1286)	20/11-27/11	日	9:00-18:00	将军澳体育馆	11+	60	8	14/9-21/9 (3/10) {28/10}	✉
<b>西贡区手球比赛 2022 (男子组)</b>									
40643174 (SK1287)	20/11-27/11	日	9:00-18:00	将军澳体育馆	11+	60	8	14/9-21/9 (3/10) {28/10}	✉
<b>西贡区排球比赛 2022 (女子组)*</b>									
40644878 (QSK1290)	20/11-18/12 (27/11,4/12,11/12)除 外	日	9:00-18:00	坑口体育馆	12+	60	16	22/9-29/9 (10/10) {2/11}	✉
<b>西贡区排球比赛 2022 (男子组)*</b>									
40644877 (QSK1289)	20/11-18/12 (27/11,4/12,11/12)除 外	日	9:00-18:00	坑口体育馆	12+	60	16	22/9-29/9 (10/10) {2/11}	✉
<b>运动攀登训练班</b>									
40642544 (SK1231)	6/11-13/11	日	12:00-18:00	调景岭体育馆	12+	40	15	28/9-4/10 (11/10) {1/11}	✉

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。

**长期病患者身心伸展训练班**

40642553 (SK1240)	10/11-15/12	四	15:00-17:00	将军澳体育馆	15+	15	20/10	☰ i
-------------------	-------------	---	-------------	--------	-----	----	-------	-----

**听障人士器械健体训练计划**

40645009 (SK1448)	2/11-23/11	三	15:00-17:00	调景岭体育馆	15+	3	5/10	☰ i
-------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	-----

**听障人士门球训练班**

40642552 (SK1239)	9/11-30/11	三	15:00-17:00	常宁游乐场	15+	3	12/10	☰ 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
------------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	------

**长者徒手健体训练班**

40642523 (SK1211)	15/11-15/12	二,四,六	8:00-9:00	调景岭体育馆	30	28/9-4/10 (11/10){1/11}	✉
-------------------	-------------	-------	-----------	--------	----	----------------------------	---

40642524 (SK1212)	15/11-15/12	二,四,六	9:00-10:00	调景岭体育馆	30	28/9-4/10 (11/10){1/11}	✉
-------------------	-------------	-------	------------	--------	----	----------------------------	---

**康体汇叙 - 太极**

40642490 (SK1178)	2/11-30/11	三	7:00-8:00	宝翠公园硬地足球场	30	2/11-30/11	即场报名
-------------------	------------	---	-----------	-----------	----	------------	------

**活力长者计划 - 羽毛球自习计划**

40642531 (SK1219)	3/11-24/11	四	8:00-10:00	将军澳体育馆	16	5/10	☰ i
-------------------	------------	---	------------	--------	----	------	-----

**活力长者计划 - 草地滚球自习**

40642591 (SK1278)	1/11-29/11	二	8:00-9:00	坑口文曲里公园	16	1/11-29/11	即场报名
-------------------	------------	---	-----------	---------	----	------------	------

40642592 (SK1279)	1/11-29/11	二	9:00-10:00	坑口文曲里公园	16	1/11-29/11	即场报名
-------------------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

**活力长者计划 - 乒乓球自习**

40642532 (SK1220)	2/11-30/11	三	8:00-9:00	翠林体育馆	8	3/10	☰ i
-------------------	------------	---	-----------	-------	---	------	-----

40642533 (SK1221)	2/11-30/11	三	9:00-10:00	翠林体育馆	8	3/10	☰ i
-------------------	------------	---	------------	-------	---	------	-----

40642534 (SK1222)	3/11-24/11	四	7:00-8:00	坑口体育馆	12	13/10	☰ i
-------------------	------------	---	-----------	-------	----	-------	-----

40642535 (SK1223)	3/11-24/11	四	8:00-9:00	坑口体育馆	12	13/10	☰ i
-------------------	------------	---	-----------	-------	----	-------	-----

40642536 (SK1224)	3/11-24/11	四	9:00-10:00	坑口体育馆	12	13/10	☰ i
-------------------	------------	---	------------	-------	----	-------	-----

**长者乒乓球训练班**

40642572 (SK1259)	10/11-12/12	一,四	14:00-16:00	西贡壁球场	8	28/9-4/10 (11/10){1/11}	✉
-------------------	-------------	-----	-------------	-------	---	----------------------------	---

**长者门球训练班**

40642529 (SK1217)	11/11-30/12	五	8:00-10:00	翠林体育馆	15	28/9-4/10 (11/10){1/11}	✉
-------------------	-------------	---	------------	-------	----	----------------------------	---

40642548 (SK1235)	8/11-3/1 (27/12)除外	二	9:00-11:00	常宁游乐场	30	28/9-4/10 (11/10){1/11}	✉
-------------------	-----------------------	---	------------	-------	----	----------------------------	---