康乐及文化事务署
社区康乐活动
2023年1月份康乐体育活动一览表

沙田区

活动编号（班号）	日期	星期	时间	地点	年龄	费用（$）	名额	报名/投表日期（抽签日期）{公开候补日期}	报名方式
长跑训练班									
40649040 (ST1462)	11/1-22/3 (25/1)除外	三	19:30-21:30	马鞍山运动场	16+	130	40	1/12	🖳 ℹ
背泳训练班									
40650557 (ST0444)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	沙田赛马会游泳池 (主池)	18+	100	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
健体舞训练班									
40649041 (ST1463)	10/1-23/2 (24/1,26/1)除外	二,四	20:00-21:00	车公庙体育馆	14+	65	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649042 (ST1464)	10/1-23/2 (24/1,26/1)除外	二,四	21:00-22:00	车公庙体育馆	14+	65	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
八段锦同乐日									
40649043 (ST1465)	14/1	六	14:00-16:00	恆安体育馆	8+	免费	20	1/12	🖳 ℹ
儿童舞训练班									
40649044 (ST1466)	15/1-26/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	恆安体育馆	4-6	60	20	2/12	🖳 ℹ
中国舞训练班									
40649046 (ST1468)	5/1-16/3 (26/1)除外	四	14:00-16:00	车公庙体育馆	14+	45	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649047 (ST1469)	4/1-15/3 (25/1)除外	三	19:00-21:00	沙田赛马会公众壁球场	14+	45	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
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资格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。 不合资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，其不合资格期将由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：报名首天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。									
40649048 (ST1470)	4/1-6/2 (9/1,23/1,25/1)除外	一,三,五	9:00-10:00	恆安体育馆	15+	75	15	@12/12	🖳 ℹ
40649049 (ST1471)	3/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	20:00-21:00	显径体育馆	15+	75	10	@13/12	🖳 ℹ
40649050 (ST1472)	3/1-16/2 (24/1,26/1)除外	二,四	21:00-22:00	显径体育馆	15+	75	10	@13/12	🖳 ℹ
40649059 (ST1481)	11/1-22/2 (25/1)除外	三,五	16:00-17:00	圆洲角体育馆	15+	75	30	@14/12	🖳 ℹ
第四十届沙田区舞蹈比赛(团体舞)									
40643633 (QST1164)	28/1	六	9:00-22:00	沙田大会堂	18+	60	60	21/11	🚹
社交舞训练班									
40649062 (ST1484)	12/1-23/3 (26/1)除外	四	19:30-21:30	沙田大会堂	14+	86	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
中级社交舞训练班									
40649063 (ST1485)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	19:30-21:30	沙田大会堂	14+	86	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
简易太极班									
40646912 (ST1345)	16/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三,五	7:00-8:00	马鞍山运动场篮球场	6+	54	30	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
瑜伽训练班									
40649066 (ST1488)	14/1-25/3 (21/1)除外	六	9:00-11:00	恆安体育馆	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649067 (ST1489)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	15:00-17:00	显径体育馆	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649068 (ST1490)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	13:00-15:00	显径体育馆	15+	85	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
正确使用健身室设施简介会									
40649072 (ST1494)	8/1	日	9:00-12:00	恆安体育馆	15+	免费	15	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649075 (ST1497)	21/1	六	14:00-17:00	圆洲角体育馆	15+	免费	25	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649079 (ST1501)	29/1	日	8:00-11:00	圆洲角体育馆	15+	免费	25	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
亲子(7-17岁)羽毛球同乐日									
40649080 (ST1502)	15/1	日	14:00-15:00	圆洲角体育馆	7+	免费	24	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649081 (ST1503)	15/1	日	15:00-16:00	圆洲角体育馆	7+	免费	24	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649082 (ST1504)	15/1	日	16:00-17:00	圆洲角体育馆	7+	免费	24	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
儿童羽毛球训练班									
40649083 (ST1505)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	9:00-11:00	显径体育馆 (非备空调)	7-11	118	18	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
沙田区草地滚球比赛(单人赛)*									
40649084 (QST1506)	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-19:00	小沥源路游乐场	8+	60	48	16/11-23/11 (30/11) {20/12}	✉
沙田区草地滚球比赛(三人赛)*									
40649085 (QST1507)	8/1-29/1 (22/1)除外	日	9:00-19:00	小沥源路游乐场	8+	100	32	16/11-23/11 (30/11) {20/12}	✉
草地滚球练习计划									
40649086 (ST1508)	3/1-30/3 (24/1,26/1)除外	二,四	9:00-12:00	小沥源路游乐场	8+	60	60	6/12	🖳 ℹ
40649087 (ST1509)	3/1-30/3 (24/1,26/1)除外	二,四	14:00-17:00	小沥源路游乐场	8+	60	60	6/12	🖳 ℹ

40649088 (ST1510)	30/1-24/3	一,三,五	9:00-12:00	小沥源路游乐场	8+	60	60	5/12	🖳 ℹ
草地滚球训练班									
40649089 (ST1511)	10/1-9/2 (24/1,26/1)除外	二,四	10:00-12:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	7/12	🖳 ℹ
40649090 (ST1512)	10/1-9/2 (24/1,26/1)除外	二,四	19:00-21:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	7/12	🖳 ℹ
40649091 (ST1513)	18/1-17/2 (25/1,27/1)除外	三,五	15:00-17:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	7/12	🖳 ℹ
40649092 (ST1514)	18/1-17/2 (25/1,27/1)除外	三,五	19:00-21:00	小沥源路游乐场	8+	54	8	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649093 (ST1515)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,四	19:00-21:00	圆洲角体育馆	8+	54	8	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
壁球训练班									
40649096 (ST1518)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	显径体育馆	7+	160	8	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649098 (ST1520)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	16:00-18:00	沙田赛马会公众壁球场	7+	160	8	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
少年壁球训练班									
40649099 (ST1521)	7/1-4/3 (21/1)除外	六	14:00-16:00	沙田赛马会公众壁球场	7-17	160	8	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
乒乓球训练班									
40649100 (ST1522)	10/1-21/3 (24/1)除外	二	15:00-17:00	车公庙体育馆	14+	86	24	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
儿童乒乓球训练班									
40649102 (ST1524)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	恆安体育馆	6-14	86	18	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
网球训练班									
40649103 (ST1525)	10/1-17/2 (24/1,27/1)除外	二,五	19:00-21:00	显田游乐场	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649104 (ST1526)	9/1-15/2 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	马鞍山游乐场	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649105 (ST1527)	7/1-18/3 (21/1)除外	六	15:00-17:00	小沥源路游乐场	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649106 (ST1528)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	14:00-16:00	小沥源路游乐场	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649107 (ST1529)	8/1-19/3 (22/1)除外	日	8:00-10:00	曾大屋游乐场	8+	170	12	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
围棋训练班(第三阶段)									
40649109 (ST1531)	8/1-19/2 (22/1)除外	日	14:00-16:00	沙田赛马会公众壁球场	6+	40	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
40649110 (ST1532)	8/1-19/2 (22/1)除外	日	16:00-18:00	沙田赛马会公众壁球场	6+	40	20	22/11-28/11 (5/12) {29/12}	✉
沙田区篮球比赛(FA)									
40636385 (QST0815)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	车公庙体育馆	19+	60	16	24/10-31/10 (9/11) {8/12}	✉
沙田区篮球比赛(FY)									
40636386 (QST0816)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	车公庙体育馆	14-18	60	8	24/10-31/10 (9/11) {8/12}	✉
沙田区篮球比赛(MA)									
40636383 (QST0813)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	车公庙体育馆	19+	60	32	24/10-31/10 (9/11) {8/12}	✉
沙田区篮球比赛(MY)									
40636384 (QST0814)	1/1-29/1 (7/1,14/1,15/1,21/1,22/1)除外	六,日	8:00-23:00	车公庙体育馆	14-18	60	16	24/10-31/10 (9/11) {8/12}	✉
成人门球训练班									
40649111 (ST1533)	15/1-12/2 (22/1)除外	六,日	15:00-17:00	马鞍山游乐场	20+	54	15	8/12	🖳 ℹ
骑马暨射箭同乐日									
40650559	15/1	日	15:00-17:00	屯门康乐体育中心	6+	75	32	1/12	🖳
网上互动课 - 亲子健体									
40637321 (ST0839)	7/1-28/1 (21/1)除外	六	11:00-12:00	互联网. 活动前30分钟登入: zoom.us/join	3+	20	50	16/12	🖳 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

专为残疾人士举办的活动的报名方法

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：

(1) 训练计划：同行照料者可于训练当日陪同已报名的残疾人士出席。教练会于每次课堂前派发「同行照料者证」，以资识别。

(2) 其他活动：同行照料者须与残疾人士一同报名参加同乐活动，以便安排旅游车及营舍名额；报名后获发「活动参加证」，并须于出席活动时出示该证。

长期病患者羽毛球训练计划								
40645183 (ST1280)	6/1-27/1	五	15:00-17:00	圆洲角体育馆	18+	3	22/12	🖳 ℹ
长期病患者草地滚球训练计划								
40646672 (ST1286)	4/1-1/3 (25/1)除外	三	9:00-10:00	圆洲角体育馆	16+	3	22/12	🖳 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（第三阶段）							
40650558 (ST0445)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	沙田赛马会游泳池 (主池)	20	22/11-28/11 (5/12){29/12}	✉
长者中国舞训练班							

40649116 (ST1538)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	8:00-10:00	显径体育馆	20	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
40649117 (ST1539)	3/1-14/3 (24/1)除外	二	10:00-12:00	显径体育馆	20	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
长者徒手健体训练班							
40649118 (ST1540)	30/1-30/3 (9/2,23/2,9/3,23/3)除外	一,四	9:00-10:00	车公庙体育馆	30	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
40649119 (ST1541)	30/1-30/3 (9/2,23/2,9/3,23/3)除外	一,四	10:00-11:00	车公庙体育馆	30	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
40649120 (ST1542)	4/1-24/2 (25/1,27/1)除外	三,五	8:00-9:00	显径体育馆	20	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
40649121 (ST1543)	4/1-24/2 (25/1,27/1)除外	三,五	9:00-10:00	显径体育馆	20	23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉

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资格期的申请者，均视作「新申请者」，可享优先报名权。
不合资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，其不合资格期将由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：报名首天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。

40649122 (ST1544)	4/1-6/2 (9/1,23/1,25/1)除外	一,三,五	8:00-9:00	恆安体育馆	15	@23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
40649124 (ST1546)	11/1-22/2 (25/1)除外	三,五	15:00-16:00	圆洲角体育馆	30	@23/11-29/11 (6/12){30/12}	✉
活力长者计划 - 社交舞同乐日							
40649125 (ST1547)	6/1-27/1	五	10:00-11:30	恆安体育馆	22	6/1-27/1	即场报名
40649126 (ST1548)	6/1-27/1	五	11:30-13:00	恆安体育馆	22	6/1-27/1	即场报名
活力长者计划 - 羽毛球同乐							
40649127 (ST1549)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	8:00-10:00	圆洲角体育馆	24	4/1-30/1	即场报名
活力长者计划 - 乒乓球同乐							
40649128 (ST1550)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	车公庙体育馆	24	4/1-30/1	即场报名
40649129 (ST1551)	3/1-31/1 (24/1,26/1)除外	二,四	8:00-10:00	显径体育馆	24	3/1-31/1	即场报名
40649132 (ST1554)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,五	8:00-10:00	沙田赛马会公众壁球场	16	3/1-31/1	即场报名
40649133 (ST1555)	3/1-31/1 (24/1)除外	二,五	10:00-12:00	沙田赛马会公众壁球场	16	3/1-31/1	即场报名
40649134 (ST1556)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	14:00-16:00	小沥源路游乐场	12	4/1-30/1	即场报名
40649135 (ST1557)	5/1-30/1 (23/1,26/1)除外	一,四	8:00-10:00	小沥源路游乐场	12	5/1-30/1	即场报名
40649136 (ST1558)	4/1-30/1 (23/1,25/1)除外	一,三	9:00-11:00	圆洲角体育馆	16	4/1-30/1	即场报名
长者门球同乐日							
40649139 (ST1561)	16/1	一	10:00-12:00	恆安体育馆(非备空调)	15	16/1	即场报名
40649140 (ST1562)	19/1	四	15:00-17:00	马鞍山游乐场	15	19/1	即场报名