

康樂及文化事務署
社區康樂活動
2022年10月份康樂體育活動一覽表

屯門區

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
成人捷泳訓練班(第二階段)									
40635059	7/10-28/10	一,三,五	7:00-8:00	屯門游泳池	18+	100	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
成人胸泳訓練班(第二階段)									
40635061	3/10-24/10	一,三,五	9:00-10:00	屯門西北游泳池	18+	100	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
成人捷泳訓練班(第三階段)									
40635060	7/10-28/10	一,三,五	20:30-21:30	屯門游泳池	18+	100	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
背泳訓練班									
40635062	7/10-28/10	一,三,五	19:30-20:30	屯門游泳池	9+	100	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
健體舞訓練班									
40635064	3/10-10/11	一,四	19:00-20:00	大興體育館	14+	65	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635065	3/10-10/11	一,四	20:00-21:00	大興體育館	14+	65	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635066	7/10-16/11	三,五	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	6/9	☒ i
40635067	7/10-16/11	三,五	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	65	20	6/9	☒ i
40635068	11/10-17/11	二,四	8:00-9:00	兆麟體育館	14+	65	30	9/9	☒ i
40635069	11/10-17/11	二,四	9:00-10:00	兆麟體育館	14+	65	30	9/9	☒ i
40635072	21/10-30/11	三,五	9:00-10:00	良田體育館	14+	65	20	15/9	☒ i
40635073	21/10-30/11	三,五	10:00-11:00	良田體育館	14+	65	20	15/9	☒ i
兒童舞訓練班									
40635082	10/10-12/12	一	16:00-18:00	良田體育館	4-11	60	20	7/9	☒ i
40635084	15/10-17/12	六	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	4-11	60	20	7/9	☒ i
40635086	29/10-31/12	六	12:00-14:00	大興體育館	4-11	60	12	7/9	☒ i
中國舞訓練班									
40635089	14/10-16/12	五	11:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	45	20	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
器械健體訓練班									
<p>@ 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：報名首日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。</p>									
40635090	5/10-4/11 (10/10,24/10)除外	一,三,五	8:00-9:00	大興體育館	15+	75	15	@5/9	☒ i
40635091	5/10-4/11 (10/10,24/10)除外	一,三,五	9:00-10:00	大興體育館	15+	75	15	@5/9	☒ i
40635092	6/10-1/11	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@8/9	☒ i
40635093	6/10-1/11	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@8/9	☒ i
40635094	6/10-15/11	二,四	20:00-21:00	大興體育館	15+	75	15	@8/9	☒ i
40635095	6/10-15/11	二,四	21:00-22:00	大興體育館	15+	75	15	@8/9	☒ i
40635096	7/10-2/11	一,三,五	15:00-16:00	兆麟體育館	15+	75	30	@5/9	☒ i
爵士舞訓練班									
40635108	10/10-12/12	一	14:00-16:00	良田體育館	12+	70	20	9/9	☒ i
40635109	14/10-16/12	五	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	12+	70	20	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635309	17/10-19/12	一	17:00-19:00	屯門大會堂	12+	70	30	9/9	☒ i
柔道訓練班									
40635110	15/10-17/12	六	15:00-17:00	大興體育館	6-50	65	20	1/9	☒ i
社交舞訓練班									
40635116	10/10-12/12	一	10:00-12:00	良田體育館	14+	86	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635118	15/10-17/12	六	20:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	14+	86	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
簡易太極班									
40643016	3/10-9/11	一,三	6:30-7:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	6/9	☒ i
40643017	3/10-9/11	一,三	17:30-18:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	6/9	☒ i
40643018	6/10-15/11	二,四	6:30-7:30	屯門公園(多用途球場)	6+	54	30	7/9	☒ i
正確使用健身室設施簡介會									
40635121	5/10	三	19:00-22:00	兆麟體育館	15+	免費	25	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635122	7/10	五	19:00-22:00	大興體育館	15+	免費	15	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635123	8/10	六	14:00-17:00	良田體育館	15+	免費	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635124	9/10	日	13:00-16:00	兆麟體育館	15+	免費	25	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635125	11/10	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
身心伸展訓練班									
40635078	18/10-24/11	二,四	19:00-20:00	良田體育館	15+	85	24	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635079	18/10-24/11	二,四	20:00-21:00	良田體育館	15+	85	24	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635080	24/10-30/1 (26/12,2/1,23/1)除外	一	20:00-21:00	兆麟體育館	15+	85	24	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒

40635081	24/10-30/1 (26/12,2/1,23/1)除外	一	21:00-22:00	兆麟體育館	15+	85	24	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
親子(7-17歲)羽毛球同樂日									
40635159	8/10	六	9:00-10:00	良田體育館	7+	免費	16	14/9	☒
40635160	8/10	六	10:00-11:00	良田體育館	7+	免費	16	14/9	☒
40635161	8/10	六	11:00-12:00	良田體育館	7+	免費	16	14/9	☒
兒童羽毛球訓練班									
40635134	5/10-7/12	三	18:00-20:00	兆麟體育館	7-11	118	16	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635136	9/10-11/12	日	14:00-16:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	7-11	118	16	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
成人羽毛球訓練班									
40635128	5/10-7/11	一,三	19:00-21:00	良田體育館	18+	118	16	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635129	6/10-8/12	四	19:00-21:00	兆麟體育館	18+	118	16	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635130	21/10-22/11	二,五	11:00-13:00	大興體育館	18+	118	16	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
親子(7-17歲)羽毛球訓練班									
40635137	8/10-12/11	六	10:00-12:00	大興體育館	7+	73	16	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
劍擊同樂日									
40635155	9/10	日	14:00-17:00	兆麟體育館	8+	免費	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
草地滾球同樂日									
40635156	2/10	日	14:00-15:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	2/9	☒ i
40635157	2/10	日	15:00-16:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	2/9	☒ i
40635158	2/10	日	16:00-17:00	湖山草地滾球場	8+	免費	32	2/9	☒ i
成人草地滾球訓練班									
40635138	5/10-23/11	三	20:00-22:00	湖山草地滾球場	20+	54	8	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
草地滾球訓練班									
40635139	2/10-20/11	日	17:00-19:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635140	7/10-1/11	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
壁球訓練班									
40635141	6/10-1/11	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	1/9	☒ i
兒童乒乓球訓練班									
40635145	8/10-10/12	六	10:00-12:00	屯門游泳池壁球場	6-13	86	8	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635146	21/10-23/12	五	18:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	6-13	86	16	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
成人網球訓練班									
40635148	3/10-3/11	一,四	19:00-21:00	屯門鄧肇堅運動場網球場	18+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635149	7/10-8/11	二,五	20:00-22:00	湖山網球場	18+	170	8	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635150	10/10-10/11	一,四	20:00-22:00	青善遊樂場	18+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635151	16/10-18/12	日	8:00-10:00	青善遊樂場	18+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
40635152	16/10-18/12	日	10:00-12:00	青善遊樂場	18+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
網球訓練班									
40635153	10/10-10/11	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
中級網球訓練班									
40635147	7/10-8/11	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	8+	170	12	29/8-2/9 (8/9){28/9}	☒
屯門區11人足球聯賽2022									
40634665 (QTM 944)	9/10-4/12 (20/11)除外	日	10:00-18:00	湖山遊樂場	16+	100	16	15/8-22/8 (26/8){20/9}	☒
兒童足球樂趣班									
40635175	2/10-4/12	日	9:00-11:00	新墟遊樂場	6-13	60	24	5/9	☒ i
運動攀登同樂日									
40635172	9/10	日	14:00-15:00	兆麟體育館	8+	免費	20	13/9	☒ i
40635173	9/10	日	15:00-16:00	兆麟體育館	8+	免費	20	13/9	☒ i
40635174	9/10	日	16:00-17:00	兆麟體育館	8+	免費	20	13/9	☒ i

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。

自閉症人士現代舞訓練班

40629095	3/10-3/11	一,四	16:00-18:00	兆麟體育館	7+	12	23/8	☒ 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
-----------------------------------	----	----	----	----	----	-------------------------------	----------

長者游泳訓練班(第一階段)

40635058	3/10-24/10	一,三,五	7:00-8:00	屯門西北游泳池	16	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
----------	------------	-------	-----------	---------	----	-----------------------	---

長者游泳訓練班(第二階段)

40635182	3/10-24/10	一,三,五	8:00-9:00	屯門西北游泳池	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒
40635185	7/10-28/10	一,三,五	8:00-9:00	屯門游泳池	20	22/8-26/8 (1/9){21/9}	☒

長者健體訓練班

40635180	6/10-5/11	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	29/8-2/9 (8/9){28/9}	✉
----------	-----------	-------	-------------	-------------	----	----------------------	---

長者器械健體訓練班

@ 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：報名首日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。

40635186	5/10-4/11 (10/10,24/10)除外	一,三,五	10:00-11:00	大興體育館	15	@29/8-2/9 (8/9){28/9}	✉
----------	------------------------------	-------	-------------	-------	----	-----------------------	---

40635187	6/10-1/11	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@29/8-2/9 (8/9){28/9}	✉
----------	-----------	-------	-----------	-------------	----	-----------------------	---

40635190	7/10-2/11	一,三,五	14:00-15:00	兆麟體育館	30	@29/8-2/9 (8/9){28/9}	✉
----------	-----------	-------	-------------	-------	----	-----------------------	---

活力長者計劃-棋乒樂無窮

40635213	6/10-27/10	四	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	6/10-27/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------------	----	------------	------

40635214	6/10-27/10	四	11:00-12:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	6/10-27/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------------	----	------------	------

40635215	6/10-27/10	四	12:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	6/10-27/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------------	----	------------	------

活力長者計劃-羽毛球同樂

40635197	3/10-31/10	一	7:00-8:00	兆麟體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	-----------	-------	----	------------	------

40635198	3/10-31/10	一	8:00-9:00	兆麟體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	-----------	-------	----	------------	------

40635199	3/10-31/10	一	9:00-10:00	兆麟體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40635200	3/10-31/10	一	8:00-9:00	良田體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	-----------	-------	----	------------	------

40635201	3/10-31/10	一	9:00-10:00	良田體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	------------	-------	----	------------	------

40635202	3/10-31/10	一	10:00-11:00	良田體育館	16	3/10-31/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	-------	----	------------	------

活力長者計劃-草地滾球同樂

40635207	6/10-27/10	四	9:00-10:00	湖山草地滾球場	16	6/10-27/10	即場報名
----------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

40635208	6/10-27/10	四	10:00-11:00	湖山草地滾球場	16	6/10-27/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	---------	----	------------	------

活力長者計劃-草地滾球自習計劃

40635209	5/10-26/10	三	9:00-10:00	湖山草地滾球場	24	5/10-26/10	即場報名
----------	------------	---	------------	---------	----	------------	------

40635210	5/10-26/10	三	10:00-11:00	湖山草地滾球場	24	5/10-26/10	即場報名
----------	------------	---	-------------	---------	----	------------	------

長者門球訓練班

40635179	8/10-26/11	六	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	2/9	☎ i
----------	------------	---	------------	--------	----	-----	-----