

康樂及文化事務署  
社區康樂活動  
2022年11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
<b>長跑訓練班</b>									
40636258	7/11-30/1 (26/12,21,23/1)除外	一	20:00-22:00	屯門鄧肇堅運動場	16+	130	40	5/10	
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>									
40641395	1/11-1/12	二,四	19:00-20:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>									
40641394	1/11-1/12	二,四	20:00-21:00	屯門西北游泳池	18+	100	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>健體舞訓練班</b>									
40641399	22/11-3/1 (27/12)除外	二,四	8:00-9:00	兆麟體育館	14+	65	30	12/10	
40641400	22/11-3/1 (27/12)除外	二,四	9:00-10:00	兆麟體育館	14+	65	30	12/10	
<b>器械健體訓練班</b>									
<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>									
40641409	7/11-2/12	一,三,五	19:00-20:00	兆麟體育館	15+	75	30	@10/10	
40641410	7/11-2/12	一,三,五	20:00-21:00	兆麟體育館	15+	75	30	@10/10	
40641411	17/11-13/12	二,四,六	8:00-9:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@13/10	
40641412	17/11-13/12	二,四,六	9:00-10:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@13/10	
40641413	23/11-30/12	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@19/10	
40641414	23/11-30/12	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	75	20	@19/10	
<b>爵士舞訓練班</b>									
40641419	6/11-29/1 (25/12,1/1,22/1)除外	日	10:00-12:00	良田體育館	12+	70	20	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>社交舞訓練班</b>									
40641421	1/11-10/1 (27/12)除外	二	16:00-18:00	兆麟體育館	14+	86	30	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>瑜伽訓練班</b>									
40641422	3/11-6/12	二,四	7:00-9:00	大興體育館	15+	85	15	30/9-7/10 (13/10){1/11}	
40641424	3/11-6/12	二,四	9:00-11:00	大興體育館	15+	85	15	30/9-7/10 (13/10){1/11}	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>									
40641426	6/11	日	13:00-16:00	兆麟體育館	15+	免費	25	30/9-7/10 (13/10){1/11}	
40641429	8/11	二	19:00-22:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	免費	20	30/9-7/10 (13/10){1/11}	
40641432	13/11	日	17:00-20:00	大興體育館	15+	免費	15	30/9-7/10 (13/10){1/11}	
<b>身心伸展訓練班</b>									
40641403	2/11-18/1	三	20:00-21:00	兆麟體育館	15+	85	24	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
40641404	2/11-18/1	三	21:00-22:00	兆麟體育館	15+	85	24	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
40641405	4/11-14/12	三,五	19:00-20:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	6/10	
40641406	4/11-14/12	三,五	20:00-21:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	15+	85	24	6/10	
<b>親子(7-17歲)羽毛球同樂日</b>									
40641474	13/11	日	14:00-15:00	兆麟體育館	7+	免費	16	14/10	
40641476	13/11	日	15:00-16:00	兆麟體育館	7+	免費	16	14/10	
40641478	13/11	日	16:00-17:00	兆麟體育館	7+	免費	16	14/10	
<b>成人羽毛球訓練班</b>									
40641446	2/11-2/12	三,五	14:00-16:00	良田體育館	18+	118	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>親子(7-17歲)羽毛球訓練班</b>									
40641450	12/11-17/12	六	10:00-12:00	良田體育館	7+	73	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>草地滾球訓練班</b>									
40641452	3/11-28/11	一,四	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
40641454	11/11-6/12	二,五	20:00-22:00	湖山草地滾球場	8+	54	8	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>壁球訓練班</b>									
40641455	3/11-29/11	二,四	19:30-21:30	屯門游泳池壁球場	7+	160	8	12/10	
<b>乒乓球訓練班</b>									
40641458	3/11-12/1 (22/12)除外	四	19:00-21:00	兆麟體育館	14+	86	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>兒童乒乓球訓練班</b>									
40641460	3/11-12/1 (22/12)除外	四	17:00-19:00	兆麟體育館	6-13	86	16	23/9-29/9 (6/10){25/10}	
<b>網球同樂日</b>									
40641485	27/11	日	14:00-15:00	青善遊樂場	8+	免費	8	18/10	
40641487	27/11	日	15:00-16:00	青善遊樂場	8+	免費	8	18/10	
40641488	27/11	日	16:00-17:00	青善遊樂場	8+	免費	8	18/10	

成人網球訓練班										
40641463	18/11-20/12	二,五	19:00-21:00	青善遊樂場	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	青善遊樂場	18+	170	12	30/9-7/10 (13/10){1/11}	✉	
40641465	14/11-15/12	一,四	19:00-21:00	屯門鄧肇堅運動場網球場	18+	170	12	30/9-7/10 (13/10){1/11}	✉	
網球訓練班										
40641468	21/11-29/12 (22/12,26/12)除外	一,四	9:00-11:00	青善遊樂場	8+	170	12	30/9-7/10 (13/10){1/11}	✉	
中級網球訓練班										
40641461	11/11-14/12	三,五	20:00-22:00	屯門鄧肇堅運動場網球場	8+	170	12	30/9-7/10 (13/10){1/11}	✉	
門球同樂日										
40641511	6/11	日	8:00-9:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	5/10	☰ i	
40641512	6/11	日	9:00-10:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	5/10	☰ i	
40641513	20/11	日	8:00-9:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	11/10	☰ i	
40641515	20/11	日	9:00-10:00	新和里遊樂場	8+	免費	15	11/10	☰ i	
園藝講座-仙人掌種植講座										
40641559	19/11	六	10:00-12:00	大興體育館	16+	30	30	6/10	☰ 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)

40641521	14/11-16/12	一,五	11:00-12:00	屯門西北游泳池	16	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	✉
----------	-------------	-----	-------------	---------	----	-----------------------------	---

#### 長者游泳訓練班(第二階段)

40641396	14/11-16/12	一,五	10:00-11:00	屯門西北游泳池	20	23/9-29/9 (6/10) {25/10}	✉
----------	-------------	-----	-------------	---------	----	-----------------------------	---

#### 長者健體訓練班

40641518	19/11-20/12	二,四,六	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	30/9-7/10 (13/10) {1/11}	✉
----------	-------------	-------	-------------	-------------	----	-----------------------------	---

#### 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。

40641524	10/11-6/12	二,四,六	14:00-15:00	大興體育館	15	@30/9-7/10 (13/10) {1/11}	✉
40641526	10/11-6/12	二,四,六	15:00-16:00	大興體育館	15	@30/9-7/10 (13/10) {1/11}	✉
40641527	17/11-13/12	二,四,六	7:00-8:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	20	@30/9-7/10 (13/10) {1/11}	✉

#### 活力長者計劃-棋乒樂無窮

40641551	3/11-24/11	四	10:00-11:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	3/11-24/11	即場報名
40641552	3/11-24/11	四	11:00-12:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	3/11-24/11	即場報名
40641554	3/11-24/11	四	12:00-13:00	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	16	3/11-24/11	即場報名

#### 活力長者計劃-羽毛球同樂

40641534	7/11-28/11	一	7:00-8:00	兆麟體育館	16	7/11-28/11	即場報名
40641535	7/11-28/11	一	8:00-9:00	兆麟體育館	16	7/11-28/11	即場報名
40641536	7/11-28/11	一	9:00-10:00	兆麟體育館	16	7/11-28/11	即場報名

#### 活力長者計劃-羽毛球自習計劃

40641537	7/11-28/11	一	8:00-9:00	良田體育館	16	7/11-28/11	即場報名
40641538	7/11-28/11	一	9:00-10:00	良田體育館	16	7/11-28/11	即場報名
40641539	7/11-28/11	一	10:00-11:00	良田體育館	16	7/11-28/11	即場報名

#### 活力長者計劃-草地滾球同樂

40641545	3/11-24/11	四	9:00-10:00	湖山草地滾球場	16	3/11-24/11	即場報名
40641546	3/11-24/11	四	10:00-11:00	湖山草地滾球場	16	3/11-24/11	即場報名

#### 長者門球訓練班

40641516	16/11-9/12	三,五	8:00-10:00	新和里遊樂場	15	10/10	☰ i
----------	------------	-----	------------	--------	----	-------	-----