

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

北區

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
長跑訓練班									
40640096 (NG1014)	5/11-28/1 (24/12,31/12,21/1)除外	六	16:00-18:00	北區運動場	16+	130	40	11/10	
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>									
40642750 (NH1130)	8/11-15/12	二,四	9:00-10:00	聯和墟體育館	15+	75	20	@10/10	
40642751 (NH1131)	8/11-15/12	二,四	10:00-11:00	聯和墟體育館	15+	75	20	@10/10	
40642754 (NW1134)	14/11-9/12	一,三,五	14:00-15:00	和興體育館	15+	75	20	@10/10	
40642755 (NW1135)	14/11-9/12	一,三,五	15:00-16:00	和興體育館	15+	75	20	@10/10	
簡易太極班									
40644698 (NX1167)	2/11-28/11	一,三,五	8:00-9:00	粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場)	8+	54	30	6/10	
40644699 (NX1168)	3/11-29/11	二,四,六	8:00-9:00	粉嶺遊樂場(滾軸溜冰場)	8+	54	30	5/10	
40644700 (NX1169)	2/11-28/11	一,三,五	7:00-8:00	保榮路遊樂場	8+	54	30	6/10	
40644701 (NX1170)	2/11-28/11	一,三,五	8:00-9:00	保榮路遊樂場	8+	54	30	6/10	
40644702 (NX1171)	2/11-28/11	一,三,五	7:00-8:00	安樂村遊樂場(籃球場)	8+	54	30	6/10	
40644703 (NX1172)	2/11-28/11	一,三,五	8:00-9:00	安樂村遊樂場(籃球場)	8+	54	30	6/10	
40644704 (NX1173)	2/11-28/11	一,三,五	19:00-20:00	沙頭角遊樂場(禁區)	8+	54	30	6/10	
40644705 (NX1174)	2/11-28/11	一,三,五	20:00-21:00	沙頭角遊樂場(禁區)	8+	54	30	6/10	
正確使用健身室設施簡介會									
40642683 (NH1109)	13/11	日	15:00-18:00	聯和墟體育館	15+	免費	25	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642684 (NH1110)	5/11	六	14:00-17:00	保榮路體育館	15+	免費	25	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642687 (NT1113)	20/11	日	10:00-13:00	天平體育館	15+	免費	15	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642688 (NW1114)	12/11	六	14:00-17:00	和興體育館	15+	免費	20	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
身心伸展訓練班									
40642680 (NL1067)	7/11-13/2 (26/12,2/1,23/1)除外	一	19:00-20:00	龍琛路體育館	15+	85	24	6/10	
40642681 (NL1068)	7/11-13/2 (26/12,2/1,23/1)除外	一	20:00-21:00	龍琛路體育館	15+	85	24	6/10	
乒乓球訓練班									
40642774 (NH1154)	1/11-1/12	二,四	10:00-12:00	聯和墟體育館	14+	86	16	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642777 (NH1157)	9/11-9/12	三,五	9:00-11:00	聯和墟體育館	14+	86	16	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
網球訓練班									
40642778 (NG1158)	1/11-10/1 (27/12)除外	二	20:00-22:00	北區運動場	14+	170	12	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642780 (NG1160)	3/11-5/1	四	9:00-11:00	北區運動場	14+	170	12	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642782 (NG1162)	25/11-3/2 (27/1)除外	五	9:00-11:00	北區運動場	14+	170	12	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
40642783 (NG1163)	25/11-3/2 (27/1)除外	五	20:00-22:00	北區運動場	14+	170	12	23/9-29/9 (6/10){26/10}	
門球訓練班									
40642759 (NX1139)	19/11-7/1	六	9:00-11:00	百福田心遊樂場	8+	54	15	12/10	
手球同樂日									
40642764 (NP1144)	26/11	六	14:00-17:00	北區公園	11+	免費	60	26/11	即場報名
騎術暨箭藝同樂日									
40642766 (NX1146)	6/11	日	15:00-17:00	屯門公眾騎術學校	6+	75	32	5/10	
運動攀登同樂日									
40642771 (NR1151)	5/11	六	13:00-15:00	保榮路體育館	12+	免費	15	7/10	
40642772 (NR1152)	5/11	六	15:00-17:00	保榮路體育館	12+	免費	15	7/10	
兒童同樂日									
40642758	20/11	日	10:00-13:00	北區運動場(排球場)	不限	免費	100	20/11	

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。

身心伸展訓練計劃(長期病患者)

40634119 (NX726)	1/11-20/12	二	10:00-11:00	保榮路體育館	18+	3	3/10	
------------------	------------	---	-------------	--------	-----	---	------	--

精神病康復者身心伸展訓練計劃

40629064 (NR173)	13/11-18/12	日	16:00-18:00	保榮路體育館	18+	4	3/9	☰ i
精神病康復者籃球訓練計劃								
40633981 (NX647)	3/11	四	10:00-12:00	和興體育館	20-50	6	3/10	☰ i
精神病康復者外展活動								
40634055 (NX680)	1/11	二	15:00-17:00	龍琛路體育館	18-65	6	3/10	☰ i
40634056 (NX681)	8/11	二	15:00-17:00	龍琛路體育館	18-65	6	3/10	☰ i
40634057 (NX682)	15/11	二	15:00-17:00	龍琛路體育館	18-65	6	3/10	☰ i
40634058 (NX683)	22/11	二	15:00-17:00	龍琛路體育館	18-65	6	3/10	☰ i
40634059 (NX684)	29/11	二	15:00-17:00	龍琛路體育館	18-65	6	3/10	☰ i
自閉症人士訓練計劃								
40634110 (NX720)	5/11	六	8:00-9:00	龍琛路體育館	6-25	4	3/10	☰ i
40634111 (NX721)	12/11	六	8:00-9:00	龍琛路體育館	6-25	4	3/10	☰ i
40634112 (NX722)	19/11	六	8:00-9:00	龍琛路體育館	6-25	4	3/10	☰ i
40634113 (NX723)	26/11	六	8:00-9:00	龍琛路體育館	6-25	4	3/10	☰ i

長者活動編號 (班號) <small>(供60歲或以上人士參加·費用全免)</small>	日期	星期	時間	地點	名額	報名/投表日期 <small>(抽籤日期) {公開候補日期}</small>	報名 方式
長者徒手健體訓練班							
40642694 (NH1120)	9/11-23/12	三,五	8:00-9:00	聯和墟體育館	30	23/9-29/9 (6/10) {26/10}	☒
40642695 (NH1121)	9/11-23/12	三,五	9:00-10:00	聯和墟體育館	30	23/9-29/9 (6/10) {26/10}	☒
社交舞技術改良班							
40642769 (NL1149)	2/11-4/1	三	16:00-18:00	龍琛路體育館	30	23/9-29/9 (6/10) {26/10}	☒
活力長者計劃-乒乓球同樂							
40642747 (NH1127)	1/11-29/11	二,四	8:00-10:00	聯和墟體育館	16	1/11-29/11	即場報名
活力長者計劃-門球自我鍛鍊同樂							
40642745 (NW1125)	1/11-29/11	二	13:00-15:00	和興體育館	15	1/11-29/11	即場報名
40642746 (NW1126)	3/11-24/11	四	13:00-15:00	和興體育館	15	3/11-24/11	即場報名