

**2021年3月至2021年5月
離島區康樂體育活動一覽表**

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
1	拯溺訓練班(銅章課程)	14/5-30/6/2021	晚7:30-9:30	東涌游泳池	24	108/54
2	成人背泳訓練班	3/5-26/5/2021	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
3	成人胸泳訓練班(第一階段)	3/5-26/5/2021	早8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
		3/5-26/5/2021	晚8:30-9:30	東涌游泳池	16	100/50
4	成人胸泳訓練班(第二階段)	18/5-17/6/2021	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
5	成人胸泳訓練班(第三階段)	3/3-24/3/2021	晚7:00-8:00	東涌游泳池	20	100/50
		3/5-26/5/2021	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
6	成人蝶泳訓練班	3/3-24/3/2021	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
		3/3-24/3/2021	晚8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
7	成人捷泳訓練班(第一階段)	3/5-26/5/2021	早9:00-10:00	東涌游泳池	16	100/50
		3/5-26/5/2021	晚7:30-8:30	東涌游泳池	16	100/50
8	成人捷泳訓練班(第二階段)	18/5-17/6/2021	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
9	成人捷泳訓練班(第三階段)	3/3-24/3/2021	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
10	健體舞訓練班	16/3-27/4/2021	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		16/3-27/4/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		4/4-20/6/2021	早9:00-10:00	梅窩體育館	20	65/35
		13/4-20/5/2021	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		13/4-20/5/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		4/5-10/6/2021	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		4/5-10/6/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
11	健體舞同樂日	2021/3/16	晚7:45-9:45	海傍街體育館	50	免費
12	康體匯絃-八段錦	22/4-10/6/2021	晚7:50-9:20	海傍街體育館	50	免費
13	身心伸展訓練班	21/4-14/7/2021	晚7:10-8:10	坪洲體育館	24	85/43
		21/4-14/7/2021	晚8:10-9:10	坪洲體育館	24	85/43
		25/4-11/7/2021	午12:00-1:00	長洲體育館	24	85/43
		25/4-11/7/2021	午1:00-2:00	長洲體育館	24	85/43
14	兒童舞訓練班	10/4-19/6/2021	午2:00-4:00	梅窩體育館	20	60/30
		10/4-19/6/2021	早10:00-午12:00	坪洲體育館	20	60/30
		24/4-3/7/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	20	60/30
		8/5-10/7/2021	早10:00-午12:00	海傍街體育館	20	60/30
15	中國舞同樂日	2021/4/18	午3:00-5:00	長洲體育館	30	免費
16	舞蹈同樂	2021/3/12	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	免費
17	器械健體訓練班	16/3-27/4/2021	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		16/3-27/4/2021	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		29/3-10/5/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		29/3-10/5/2021	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		7/4-2/6/2021	早10:30-11:30	梅窩體育館	20	75/37.5
		9/4-5/5/2021	晚7:00-8:00	長洲體育館	20	75/37.5
		9/4-5/5/2021	晚8:00-9:00	長洲體育館	20	75/37.5
		9/4-5/5/2021	晚9:00-10:00	長洲體育館	20	75/37.5
		19/4-27/5/2021	晚9:00-10:00	坪洲體育館	20	75/37.5
		11/5-17/6/2021	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		11/5-17/6/2021	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		21/5-18/6/2021	晚7:00-8:00	長洲體育館	20	75/37.5
		21/5-18/6/2021	晚8:00-9:00	長洲體育館	20	75/37.5
		21/5-18/6/2021	晚9:00-10:00	長洲體育館	20	75/37.5

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	器械健體訓練班 (續)	31/5-12/7/2021	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		31/5-12/7/2021	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
18	水中健體訓練班	5/5-23/6/2021	午4:00-5:00	東涌游泳池	30	80/40
		5/5-23/6/2021	午5:00-晚6:00	東涌游泳池	30	80/40
		18/5-6/7/2021	晚7:30-8:30	東涌游泳池	30	80/40
		18/5-6/7/2021	晚8:30-9:30	東涌游泳池	30	80/40
19	爵士舞訓練班	14/3-23/5/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	30	70/35
		4/4-6/6/2021	早10:00-午12:00	梅窩體育館	30	70/35
		13/4-15/6/2021	午3:20-5:20	坪洲體育館	30	70/35
		13/5-22/7/2021	晚7:15-9:15	海傍街體育館	20	70/35
20	社交舞訓練班	8/4-13/5/2021	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	86/43
		13/4-15/6/2021	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	86/43
		14/4-14/5/2021	午3:30-5:30	海傍街體育館	20	86/43
		18/4-20/6/2021	午4:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
		21/4-30/6/2021	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		8/5-10/7/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		8/5-10/7/2021	晚7:00-9:00	梅窩體育館	30	86/43
		11/5-13/7/2021	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
21	社交舞同樂日	2021/3/13	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費
		2021/4/18	晚7:45-10:15	海傍街體育館	50	免費
		2021/5/29	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費
22	壓力處理及鬆弛技巧訓練班	4/4-4/7/2021	午12:00-1:00	梅窩體育館	30	80/40
23	太極訓練班	29/3-26/7/2021	晚7:45-8:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
		31/3-28/7/2021	早7:15-8:15	東涌北公園	20	60/30
		7/4-28/7/2021	早9:30-11:00	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		7/4-30/7/2021	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		8/4-3/8/2021	早8:30-9:30	梅窩體育館	60	60/30
		10/4-3/8/2021	早8:00-9:00	東涌道足球場	40	60/30
		13/4-5/8/2021	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		13/4-5/8/2021	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		13/4-3/8/2021	早10:30-午12:00	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
24	康體匯紓-太極	18/3-27/5/2021	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	90	免費
		29/3-21/6/2021	晚6:30-8:00	海傍街體育館天台休憩處	90	免費
		7/4-23/6/2021	晚8:00-9:30	東涌道足球場	120	免費
		10/4-26/6/2021	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	120	免費
		12/4-28/6/2021	早9:00-10:30	文東路公園籃球場	120	免費
		13/4-22/6/2021	晚8:00-9:30	達東路花園	120	免費
		15/4-24/6/2021	晚7:30-9:00	東涌道足球場	120	免費
25	太極劍訓練班	29/3-26/7/2021	晚8:45-9:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
		7/4-30/7/2021	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	30	60/30
26	西方土風舞訓練班	18/4-20/6/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	30	45/25
		18/4-20/6/2021	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	30	45/25
27	瑜珈訓練班	18/4-20/6/2021	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	30	85/43
		25/4-4/7/2021	早8:50-10:50	長洲體育館	30	85/43
28	正確使用健身室設施簡介會	2021/3/7	午3:00-晚6:00	東涌文東路體育館	25	免費
		2021/3/13	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		2021/3/13	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		2021/3/20	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		2021/3/27	午3:00-晚6:00	東涌文東路體育館	25	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	正確使用健身室設施簡介會(續)	2021/4/9	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		2021/4/11	早9:00-午12:00	長洲體育館	25	免費
		2021/4/11	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		2021/4/18	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		2021/4/24	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		2021/5/8	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		2021/5/8	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		2021/5/8	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		2021/5/15	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
29	正確使用健身室設施簡介會(英語授課)	2021/5/16	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
30	器械健體指導課	2021/3/21	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
		2021/3/27	午2:00-4:00	長洲體育館	25	免費
		2021/5/23	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
31	羽毛球訓練班	31/3-5/5/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		7/4-16/6/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		7/4-16/6/2021	晚7:00-9:00	坪洲體育館	24	118/59
		8/4-10/5/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		11/4-13/6/2021	午2:00-4:00	梅窩體育館	24	118/59
		11/4-13/6/2021	午4:00-晚6:00	梅窩體育館	24	118/59
		24/4-17/7/2021	午2:30-4:30	長洲體育館	24	118/59
		24/4-17/7/2021	午4:30-晚6:30	長洲體育館	24	118/59
		2/5-4/7/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	118/59
		2/5-4/7/2021	早11:00-午1:00	坪洲體育館	24	118/59
		8/5-10/7/2021	晚7:00-9:00	坪洲體育館	24	118/59
		26/5-25/6/2021	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		31/5-8/7/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
32	中國象棋同樂日	2021/5/23	午2:00-5:00	東涌北公園	40	免費
33	圍棋訓練班(第二階段)	18/4-23/5/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	20	40/20
34	壁球訓練班	10/4-5/6/2021	晚7:00-9:00	坪洲體育館	8	160/80
35	乒乓球訓練班	12/3-21/5/2021	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	24	86/43
		10/4-19/6/2021	午1:00-3:00	坪洲體育館	24	86/43
		10/4-19/6/2021	午4:15-晚6:15	梅窩體育館	24	86/43
36	兒童乒乓球訓練班	13/3-29/5/2021	早11:00-午1:00	東涌文東路體育館	24	86/43
37	乒乓球同樂日	2021/3/6	早10:00-午12:00	愉景灣社區會堂	12	免費
38	乒乓球同樂	2021/5/16	晚7:45-8:45	海傍街體育館	24	免費
		2021/5/16	晚8:45-9:45	海傍街體育館	24	免費
39	網球訓練班	19/3-28/5/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		18/4-20/6/2021	早9:00-11:00	長洲公園網球場	18	170/85
		18/4-20/6/2021	早11:00-午1:00	長洲公園網球場	18	170/85
		20/4-22/6/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		22/4-8/7/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		22/5-24/7/2021	早9:00-11:00	東涌富東邨網球場	12	170/85
		27/5-5/8/2021	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
40	青年五人足球訓練班	12/4-21/6/2021	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	60/30
41	籃球訓練班	27/4-29/6/2021	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/40
42	響應第六十四屆體育節- 籃球推廣日	2021/5/23	午1:00-3:00	東涌文東路體育館	30	免費
		2021/5/23	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	30	免費
43	長者游泳訓練班(第一階段)	3/5-26/5/2021	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
		18/5-17/6/2021	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
44	長者游泳訓練班(第二階段)	3/5-26/5/2021	早10:00-11:00	東涌游泳池	20	免費
45	長者游泳訓練班(第三階段)	3/3-24/3/2021	早7:00-8:00	東涌游泳池	20	免費
		3/5-26/5/2021	早7:00-8:00	東涌游泳池	20	免費
46	長者健體訓練班	1/4-22/5/2021	早8:00-9:00	坪洲體育館	30	免費
		1/4-22/5/2021	早9:00-10:00	坪洲體育館	30	免費
		7/4-26/5/2021	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	免費
		7/4-26/5/2021	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	免費
		7/4-26/5/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	免費
		7/4-16/6/2021	早8:30-9:30	梅窩體育館	30	免費
		7/4-16/6/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	30	免費
		4/5-18/6/2021	早8:00-9:00	長洲體育館	30	免費
		4/5-18/6/2021	早9:00-10:00	長洲體育館	30	免費
		4/5-18/6/2021	早10:00-11:00	長洲體育館	30	免費
47	長者器械健體訓練班	20/4-27/5/2021	早8:00-9:00	長洲體育館	20	免費
		20/4-27/5/2021	早9:00-10:00	長洲體育館	20	免費
		20/4-27/5/2021	早10:00-11:00	長洲體育館	20	免費
48	長者康體匯紓-太極	4/3-25/3/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		6/3-27/3/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		8/4-29/4/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		10/4-24/4/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		6/5-27/5/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		8/5-26/6/2021	早8:15-9:15	海傍街體育館	20	免費
		8/5-29/5/2021	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
49	長者乒乓球訓練班	21/5-23/7/2021	早9:00-11:00	海傍街體育館	24	免費
50	長者室內門球訓練班	13/4-1/6/2021	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	15	免費
51	長者康體匯紓-門球	13/4-11/5/2021	早9:00-11:00	長洲體育館	50	免費
52	長者室內短墊滾球訓練班	13/4-1/6/2021	午1:30-3:30	東涌文東路體育館	16	免費
53	活力長者計劃-普及體操同樂	8/4-11/5/2021	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	40	免費
		8/4-11/5/2021	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	40	免費
54	活力長者計劃-羽毛球	9/4-30/4/2021	早8:00-10:00	坪洲體育館	24	免費
		9/4-30/4/2021	早9:00-11:00	梅窩體育館	24	免費
		7/5-28/5/2021	早8:00-10:00	坪洲體育館	24	免費
		7/5-28/5/2021	早9:00-11:00	梅窩體育館	24	免費
55	活力長者計劃-乒乓球同樂	2/3-30/3/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	免費
		3/3-31/3/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		3/3-31/3/2021	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		7/4-28/4/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		7/4-28/4/2021	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		13/4-27/4/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	免費
		4/5-25/5/2021	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	免費
		5/5-26/5/2021	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
5/5-26/5/2021	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費		
56	長者日營	2021/5/21	早9:00-午4:00	曹公潭戶外康樂中心	48	免費
57	長者陸上暢遊	2021/4/14	早9:00-午5:00	大埔海濱公園、香港文化博物館	48	免費
58	邊緣青少年康體同樂日	2021/3/19	晚11:15-凌晨1:30	東涌文東路體育館	60	免費
		2021/4/16	晚11:15-凌晨1:30	東涌文東路體育館	60	免費
		2021/5/14	晚11:15-凌晨1:30	東涌文東路體育館	60	免費
59	社區園圃計劃	23/5-26/9/2021	早8:00-晚6:00	東涌社區園圃	75	400
60	園藝講座	2021/5/13	早10:30-午12:30	東涌北公園活動室	24	30/15