

**2022年6月至9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)         | 4/7-15/8/2022   | 早10:00-午12:00 | 東涌游泳池 | 20 | 108/54 |
|    |                     | 4/7-15/8/2022   | 午3:00-5:00    | 東涌游泳池 | 20 | 108/54 |
| 2  | 幼兒水上安全班             | 4/7-27/7/2022   | 早11:00-午12:15 | 梅窩游泳池 | 10 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 早10:00-11:00  | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 4/8-30/8/2022   | 早10:00-11:15  | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 3  | 背泳訓練班(17歲以下)        | 4/7-25/7/2022   | 午3:00-4:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 午5:00-晚6:00   | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 4  | 成人背泳訓練班             | 1/8-22/8/2022   | 晚7:30-8:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 5  | 兒童胸泳訓練班(第一階段)       | 1/8-22/8/2022   | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 3/8-29/8/2022   | 早10:00-11:15  | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 6  | 兒童/少年/青年胸泳訓練班(第一階段) | 1/8-22/8/2022   | 早11:00-午12:00 | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 3/8-29/8/2022   | 午5:15-晚6:30   | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 7  | 兒童/少年/青年胸泳訓練班(第二階段) | 1/8-22/8/2022   | 午2:00-3:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 3/8-29/8/2022   | 早11:15-午12:30 | 梅窩游泳池 | 20 | 100/50 |
| 8  | 胸泳訓練班(第三階段)(17歲以下)  | 4/7-25/7/2022   | 午2:00-3:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 午3:00-4:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 9  | 青年/成人胸泳訓練班(第二階段)    | 5/9-31/10/2022  | 晚8:00-9:15    | 梅窩游泳池 | 20 | 100/50 |
| 10 | 成人胸泳訓練班(第一階段)       | 13/9-18/10/2022 | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
| 11 | 成人胸泳訓練班(第二階段)       | 1/8-22/8/2022   | 晚8:30-9:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 4/8-6/9/2022    | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 2/9-26/9/2022   | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 2/9-26/9/2022   | 晚7:30-8:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 12 | 成人胸泳訓練班(第三階段)       | 4/7-25/7/2022   | 晚7:30-8:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 13 | 蝶泳訓練班(9-17歲)        | 1/8-22/8/2022   | 午2:00-3:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 14 | 蝶泳訓練班               | 4/7-25/7/2022   | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 15 | 成人蝶泳訓練班             | 1/8-22/8/2022   | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 晚8:30-9:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 16 | 兒童捷泳訓練班(第一階段)       | 1/8-22/8/2022   | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 4/8-30/8/2022   | 早11:15-午12:30 | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 17 | 兒童/少年捷泳訓練班(第一階段)    | 3/8-29/8/2022   | 早8:45-10:00   | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 18 | 兒童/少年/青年捷泳訓練班(第一階段) | 1/8-22/8/2022   | 午1:00-2:00    | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 3/8-29/8/2022   | 午4:00-5:15    | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 19 | 兒童/少年/青年捷泳訓練班(第二階段) | 1/8-22/8/2022   | 午3:00-4:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 4/8-30/8/2022   | 午5:15-晚6:30   | 梅窩游泳池 | 20 | 100/50 |
| 20 | 捷泳訓練班(第三階段)(17歲以下)  | 4/7-25/7/2022   | 午4:00-5:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 午1:00-2:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 1/8-22/8/2022   | 午4:00-5:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 21 | 青年/成人捷泳訓練班(第一階段)    | 4/8-30/8/2022   | 晚8:00-9:15    | 梅窩游泳池 | 16 | 100/50 |
| 22 | 青年/成人捷泳訓練班(第二階段)    | 1/9-20/10/2022  | 晚8:00-9:15    | 梅窩游泳池 | 20 | 100/50 |
| 23 | 成人捷泳訓練班(第一階段)       | 2/9-26/9/2022   | 早10:00-11:00  | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
|    |                     | 13/9-18/10/2022 | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 16 | 100/50 |
| 24 | 成人捷泳訓練班(第二階段)       | 1/8-22/8/2022   | 晚7:30-8:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 4/8-6/9/2022    | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 2/9-26/9/2022   | 早9:00-10:00   | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 2/9-26/9/2022   | 晚8:30-9:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 25 | 成人捷泳訓練班(第三階段)       | 4/7-25/7/2022   | 早8:00-9:00    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
|    |                     | 4/7-25/7/2022   | 晚8:30-9:30    | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |

| 項目        | 活動名稱                | 日期              | 時間            | 地點       | 名額 | 費用(\$)  |
|-----------|---------------------|-----------------|---------------|----------|----|---------|
| 26        | 健體舞訓練班              | 14/6-21/7/2022  | 晚7:00-8:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 2/8-8/9/2022    | 晚7:00-8:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 2/8-8/9/2022    | 晚8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 21/8-9/11/2022  | 早9:00-10:00   | 梅窩體育館    | 20 | 65/35   |
|           |                     | 10/9-3/12/2022  | 午2:00-3:00    | 長洲體育館    | 20 | 65/35   |
|           |                     | 10/9-3/12/2022  | 午3:00-4:00    | 長洲體育館    | 20 | 65/35   |
|           |                     | 13/9-25/10/2022 | 早9:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 13/9-25/10/2022 | 早10:00-11:00  | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 15/9-27/10/2022 | 晚7:00-8:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
|           |                     | 15/9-27/10/2022 | 晚8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35   |
| 27        | 康體匯紓-八段錦            | 25/8-13/10/2022 | 晚7:50-9:20    | 海傍街體育館   | 50 | 免費      |
| 28        | 身心伸展訓練班             | 14/8-30/10/2022 | 午12:00-1:00   | 長洲體育館    | 24 | 85/43   |
|           |                     | 14/8-30/10/2022 | 午1:00-2:00    | 長洲體育館    | 24 | 85/43   |
|           |                     | 14/9-30/11/2022 | 晚7:10-8:10    | 坪洲體育館    | 24 | 85/43   |
|           |                     | 14/9-30/11/2022 | 晚8:10-9:10    | 坪洲體育館    | 24 | 85/43   |
| 29        | 霹靂舞同樂日              | 2022/7/9        | 早11:30-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費      |
| 30        | 正確使用健身室設施簡介會        | 2022/6/5        | 早9:00-午12:00  | 長洲體育館    | 15 | 免費      |
|           |                     | 2022/6/5        | 午2:00-5:00    | 坪洲體育館    | 18 | 免費      |
|           |                     | 2022/6/12       | 午2:00-5:00    | 梅窩體育館    | 18 | 免費      |
|           |                     | 2022/7/9        | 午2:00-5:00    | 長洲體育館    | 15 | 免費      |
|           |                     | 2022/7/9        | 午2:00-5:00    | 坪洲體育館    | 18 | 免費      |
|           |                     | 2022/7/16       | 午2:00-5:00    | 梅窩體育館    | 18 | 免費      |
|           |                     | 2022/8/5        | 早10:00-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/8/7        | 早9:00-午12:00  | 長洲體育館    | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/8/14       | 午2:00-5:00    | 坪洲體育館    | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/8/14       | 午2:00-5:00    | 梅窩體育館    | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/3        | 早10:00-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/10       | 午2:00-5:00    | 長洲體育館    | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/10       | 午2:00-5:00    | 坪洲體育館    | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/16       | 午1:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費      |
| 2022/9/17 | 午2:00-5:00          | 梅窩體育館           | 25            | 免費       |    |         |
| 31        | 正確使用健身室設施簡介會 (英語授課) | 2022/8/14       | 晚7:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費      |
| 32        | 器械健體指導課             | 2022/9/18       | 午2:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/24       | 午2:00-4:00    | 長洲體育館    | 25 | 免費      |
| 33        | 兒童舞訓練班              | 23/7-24/9/2022  | 早10:00-午12:00 | 海傍街體育館   | 20 | 60/30   |
|           |                     | 23/7-8/10/2022  | 早11:00-午1:00  | 坪洲體育館    | 20 | 60/30   |
|           |                     | 23/7-8/10/2022  | 午2:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 20 | 60/30   |
| 34        | 中國舞訓練班              | 1/9-3/11/2022   | 午2:00-4:00    | 愉景灣社區會堂  | 30 | 45/25   |
| 35        | 中國舞同樂日              | 2022/7/14       | 午1:00-4:00    | 愉景灣社區會堂  | 30 | 免費      |
|           |                     | 2022/8/21       | 午3:00-5:00    | 長洲體育館    | 50 | 免費      |
|           |                     | 2022/9/25       | 午3:00-5:00    | 長洲體育館    | 50 | 免費      |
| 36        | 器械健體訓練班             | 21/6-28/7/2022  | 午2:00-3:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 4/7-10/8/2022   | 晚8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 9/8-15/9/2022   | 午2:00-3:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 9/8-15/9/2022   | 午3:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-19/9/2022  | 晚7:00-8:00    | 長洲體育館    | 20 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-19/9/2022  | 晚8:00-9:00    | 長洲體育館    | 20 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-19/9/2022  | 晚9:00-10:00   | 長洲體育館    | 20 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-3/10/2022  | 晚8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-3/10/2022  | 晚9:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
|           |                     | 22/8-6/10/2022  | 晚9:00-10:00   | 坪洲體育館    | 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)   | 5/9-26/10/2022  | 早11:00-午12:00 | 梅窩體育館       | 20 | 75/37.5 |
|    |              | 27/9-8/11/2022  | 午2:00-3:00    | 東涌文東路體育館    | 30 | 75/37.5 |
|    |              | 27/9-8/11/2022  | 午3:00-4:00    | 東涌文東路體育館    | 30 | 75/37.5 |
| 37 | 爵士舞訓練班       | 2/6-4/8/2022    | 早10:00-午12:00 | 愉景灣社區會堂     | 30 | 70/35   |
|    |              | 4/8-6/10/2022   | 晚7:15-9:15    | 海傍街體育館      | 20 | 70/35   |
|    |              | 21/8-23/10/2022 | 早10:00-午12:00 | 梅窩體育館       | 30 | 70/35   |
|    |              | 13/9-22/11/2022 | 午3:20-5:20    | 坪洲體育館       | 30 | 70/35   |
|    |              | 18/9-20/11/2022 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館    | 30 | 70/35   |
| 38 | 社交舞訓練班       | 8/6-13/7/2022   | 午3:30-5:30    | 海傍街體育館      | 10 | 86/43   |
|    |              | 3/7-18/9/2022   | 午4:00-晚6:00   | 愉景灣社區會堂     | 30 | 86/43   |
|    |              | 30/7-15/10/2022 | 晚7:00-9:00    | 梅窩體育館       | 22 | 86/43   |
|    |              | 4/8-3/9/2022    | 晚7:45-9:45    | 長洲體育館       | 30 | 86/43   |
|    |              | 13/9-22/11/2022 | 晚7:45-9:45    | 坪洲體育館       | 30 | 86/43   |
|    |              | 16/9-19/10/2022 | 午3:30-5:30    | 海傍街體育館      | 20 | 86/43   |
| 39 | 社交舞同樂日       | 2022/8/14       | 晚7:45-10:15   | 海傍街體育館      | 50 | 免費      |
| 40 | 舞蹈同樂         | 2022/8/25       | 晚7:45-9:45    | 坪洲體育館       | 30 | 免費      |
|    |              | 2022/9/3        | 晚8:30-10:30   | 東涌文東路體育館    | 50 | 免費      |
|    |              | 2022/9/25       | 午3:00-晚6:00   | 愉景灣社區會堂     | 30 | 免費      |
| 41 | 壓力處理及鬆弛技巧訓練班 | 21/8-20/11/2022 | 午12:00-1:00   | 梅窩體育館       | 30 | 80/40   |
| 42 | 太極訓練班        | 4/8-26/11/2022  | 早8:00-9:00    | 東涌逸東邨排球場    | 40 | 60/30   |
|    |              | 4/8-1/12/2022   | 早8:30-9:30    | 梅窩體育館       | 60 | 60/30   |
|    |              | 9/8-29/11/2022  | 早10:30-午12:00 | 愉景灣永安百貨對出空地 | 40 | 60/30   |
|    |              | 9/8-1/12/2022   | 早7:30-8:30    | 愉景灣永安百貨對出空地 | 40 | 60/30   |
|    |              | 9/8-1/12/2022   | 早8:30-9:30    | 愉景灣永安百貨對出空地 | 40 | 60/30   |
|    |              | 10/8-30/11/2022 | 早8:00-9:00    | 東涌逸東邨排球場    | 40 | 60/30   |
|    |              | 15/8-5/12/2022  | 早7:30-8:30    | 愉景灣永安百貨對出空地 | 40 | 60/30   |
|    |              | 17/8-2/12/2022  | 早9:30-11:00   | 愉景灣永安百貨對出空地 | 40 | 60/30   |
|    |              | 22/8-12/12/2022 | 晚7:45-8:45    | 坪洲海濱遊樂場     | 40 | 60/30   |
| 43 | 太極同樂日        | 2022/7/12       | 午2:00-3:00    | 愉景灣社區會堂     | 40 | 免費      |
|    |              | 2022/7/12       | 午3:00-4:00    | 愉景灣社區會堂     | 40 | 免費      |
|    |              | 2022/7/12       | 午4:00-5:00    | 愉景灣社區會堂     | 40 | 免費      |
| 44 | 康體匯絃-太極      | 2/7-10/9/2022   | 晚8:00-9:30    | 大澳道2號遊樂場    | 40 | 免費      |
|    |              | 25/7-10/10/2022 | 早9:00-10:30   | 東涌北公園活動室    | 20 | 免費      |
|    |              | 8/9-17/11/2022  | 早8:15-9:15    | 海傍街體育館天台休憩處 | 90 | 免費      |
|    |              | 26/9-5/12/2022  | 晚6:30-8:00    | 海傍街體育館天台休憩處 | 90 | 免費      |
| 45 | 太極劍訓練班       | 15/8-5/12/2022  | 早8:30-9:30    | 愉景灣永安百貨對出空地 | 30 | 60/30   |
|    |              | 22/8-12/12/2022 | 晚8:45-9:45    | 坪洲海濱遊樂場     | 40 | 60/30   |
| 46 | 西方土風舞訓練班     | 3/7-18/9/2022   | 午2:00-4:00    | 愉景灣社區會堂     | 30 | 45/25   |
| 47 | 瑜伽同樂日        | 2022/8/7        | 早8:50-10:50   | 長洲體育館       | 30 | 免費      |
| 48 | 毛巾操同樂        | 2022/9/28       | 午4:00-晚6:00   | 愉景灣社區會堂     | 30 | 免費      |
| 49 | 羽毛球訓練班       | 29/6-31/8/2022  | 晚7:00-9:00    | 坪洲體育館       | 16 | 118/59  |
|    |              | 6/7-5/8/2022    | 早9:00-11:00   | 東涌文東路體育館    | 16 | 118/59  |
|    |              | 17/8-16/9/2022  | 早9:00-11:00   | 東涌文東路體育館    | 24 | 118/59  |
|    |              | 20/8-29/10/2022 | 午2:30-4:30    | 長洲體育館       | 24 | 118/59  |
|    |              | 20/8-29/10/2022 | 午4:30-晚6:30   | 長洲體育館       | 24 | 118/59  |
|    |              | 5/9-10/10/2022  | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館    | 24 | 118/59  |
|    |              | 7/9-9/11/2022   | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館    | 24 | 118/59  |
|    |              | 18/9-20/11/2022 | 早9:00-11:00   | 坪洲體育館       | 24 | 118/59  |
|    |              | 18/9-20/11/2022 | 早11:00-午1:00  | 坪洲體育館       | 24 | 118/59  |
|    |              | 21/9-23/11/2022 | 晚7:00-9:00    | 坪洲體育館       | 24 | 118/59  |
|    |              | 28/9-28/10/2022 | 早9:00-11:00   | 東涌文東路體育館    | 24 | 118/59  |
| 50 | 親子羽毛球訓練班     | 17/9-29/10/2022 | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館    | 24 | 73/36.5 |

| 項目 | 活動名稱          | 日期              | 時間            | 地點       | 名額 | 費用(\$) |
|----|---------------|-----------------|---------------|----------|----|--------|
| 51 | 羽毛球同樂日        | 2022/8/25       | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費     |
|    |               | 2022/9/2        | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費     |
| 52 | 中國象棋同樂日       | 2022/6/26       | 午2:00-5:00    | 東涌北公園活動室 | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/9/18       | 午2:00-5:00    | 東涌北公園活動室 | 20 | 免費     |
| 53 | 劍擊訓練班(第一階段)   | 3/8-24/8/2022   | 午2:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 20 | 50/25  |
| 54 | 劍擊同樂日         | 2022/8/14       | 午2:00-4:00    | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/8/14       | 午4:00-晚6:00   | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/8/21       | 早11:00-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/8/21       | 午1:00-3:00    | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費     |
| 55 | 圍棋訓練班(第二階段)   | 3/9-22/10/2022  | 午12:00-2:00   | 梅窩體育館    | 20 | 40/20  |
|    |               | 4/9-16/10/2022  | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 20 | 40/20  |
| 56 | 小型網球同樂日       | 2022/9/4        | 午2:00-5:00    | 長洲公園網球場  | 54 | 免費     |
| 57 | 滑板同樂日         | 2022/8/20       | 午3:00-4:30    | 東涌北公園    | 18 | 免費     |
|    |               | 2022/8/20       | 午4:30-晚6:00   | 東涌北公園    | 18 | 免費     |
|    |               | 2022/8/27       | 午3:00-4:30    | 東涌北公園    | 18 | 免費     |
|    |               | 2022/8/27       | 午4:30-晚6:00   | 東涌北公園    | 18 | 免費     |
| 58 | 壁球訓練班         | 3/9-29/10/2022  | 晚7:00-9:00    | 坪洲體育館    | 8  | 160/80 |
| 59 | 兒童乒乓球訓練班      | 11/6-13/8/2022  | 早11:00-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 16 | 86/43  |
|    |               | 3/9-19/11/2022  | 早11:00-午1:00  | 東涌文東路體育館 | 24 | 86/43  |
| 60 | 乒乓球訓練班        | 2/9-4/11/2022   | 晚8:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 24 | 86/43  |
|    |               | 24/9-3/12/2022  | 午1:00-3:00    | 坪洲體育館    | 24 | 86/43  |
|    |               | 24/9-3/12/2022  | 午4:15-晚6:15   | 梅窩體育館    | 24 | 86/43  |
| 61 | 乒乓球同樂日        | 2022/8/13       | 早10:00-午12:00 | 愉景灣社區會堂  | 12 | 免費     |
|    |               | 2022/9/11       | 晚7:45-8:45    | 海傍街體育館   | 24 | 免費     |
|    |               | 2022/9/11       | 晚8:45-9:45    | 海傍街體育館   | 24 | 免費     |
| 62 | 網球訓練班         | 2/6-4/8/2022    | 晚8:00-10:00   | 長洲公園網球場  | 12 | 170/85 |
|    |               | 4/6-13/8/2022   | 早9:00-11:00   | 青衣公園網球場  | 8  | 170/85 |
|    |               | 12/7-13/9/2022  | 晚8:00-10:00   | 長洲公園網球場  | 12 | 170/85 |
|    |               | 25/8-27/10/2022 | 晚8:00-10:00   | 長洲公園網球場  | 18 | 170/85 |
|    |               | 9/9-11/11/2022  | 晚8:00-10:00   | 長洲公園網球場  | 18 | 170/85 |
|    |               | 17/9-26/11/2022 | 早9:00-11:00   | 青衣公園網球場  | 8  | 170/85 |
|    |               | 17/9-26/11/2022 | 晚7:00-9:00    | 長洲公園網球場  | 18 | 170/85 |
| 63 | 籃球訓練班         | 12/7-13/9/2022  | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/40  |
|    |               | 27/9-6/12/2022  | 晚7:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/40  |
| 64 | 籃球同樂日         | 2022/8/14       | 午3:00-5:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
| 65 | 青年五人足球訓練班     | 27/9-29/11/2022 | 晚7:45-9:45    | 坪洲體育館    | 30 | 60/30  |
| 66 | 五人足球同樂日       | 2022/8/18       | 午2:00-3:30    | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|    |               | 2022/8/18       | 午3:30-5:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|    |               | 2022/8/22       | 午2:00-3:30    | 長洲體育館    | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/8/22       | 午3:30-5:00    | 長洲體育館    | 20 | 免費     |
|    |               | 2022/8/29       | 午4:15-5:45    | 坪洲體育館    | 30 | 免費     |
| 67 | 離島區小型足球賽-坪洲   | 2022/9/4        | 早10:00-晚6:00  | 坪洲小型足球場  | 8隊 | 60     |
| 68 | 離島區小型足球賽-南丫北  | 2022/9/25       | 早10:00-晚6:00  | 榕樹灣遊樂場   | 8隊 | 60     |
| 69 | 家庭飛盤共奔FUN同樂日  | 2022/9/17       | 午2:00-3:30    | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費     |
|    |               | 2022/9/17       | 午3:30-5:00    | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費     |
| 70 | 沙灘排球同樂日       | 2022/8/13       | 午2:00-晚6:00   | 銀礦灣泳灘    | 60 | 免費     |
| 71 | 排球同樂日         | 2022/8/21       | 午3:00-5:00    | 東涌文東路體育館 | 20 | 免費     |
| 72 | 長者游泳訓練班(第一階段) | 4/7-27/7/2022   | 早9:45-11:00   | 梅窩游泳池    | 16 | 免費     |
|    |               | 1/8-22/8/2022   | 早7:00-8:00    | 東涌游泳池    | 16 | 免費     |
|    |               | 4/8-30/8/2022   | 早8:45-10:00   | 梅窩游泳池    | 16 | 免費     |
|    |               | 2/9-26/9/2022   | 早7:00-8:00    | 東涌游泳池    | 16 | 免費     |
|    |               | 13/9-18/10/2022 | 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(\$) |
|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------|----|--------|
| 73            | 長者游泳訓練班 (第二階段) | 4/8-6/9/2022    | 早7:00-8:00    | 東涌游泳池    | 20 | 免費     |
|               |                | 2/9-26/9/2022   | 早11:00-午12:00 | 東涌游泳池    | 20 | 免費     |
| 74            | 長者游泳訓練班 (第三階段) | 4/7-25/7/2022   | 早7:00-8:00    | 東涌游泳池    | 20 | 免費     |
|               |                | 1/8-22/8/2022   | 早7:00-8:00    | 東涌游泳池    | 20 | 免費     |
| 75            | 長者健體訓練班        | 15/6-3/8/2022   | 早9:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|               |                | 22/6-24/8/2022  | 早8:30-9:30    | 梅窩體育館    | 24 | 免費     |
|               |                | 12/7-26/8/2022  | 早8:00-9:00    | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 12/7-26/8/2022  | 早9:00-10:00   | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 12/7-26/8/2022  | 早10:00-11:00  | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 11/8-24/9/2022  | 早8:30-9:30    | 坪洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 11/8-24/9/2022  | 早9:30-10:30   | 坪洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 2/9-19/10/2022  | 早8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|               |                | 2/9-19/10/2022  | 早9:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|               |                | 2/9-19/10/2022  | 早10:00-11:00  | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|               |                | 5/9-2/11/2022   | 早8:30-9:30    | 梅窩體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 5/9-2/11/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 16/9-4/11/2022  | 早8:00-9:00    | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 16/9-4/11/2022  | 早9:00-10:00   | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 16/9-4/11/2022  | 早10:00-11:00  | 長洲體育館    | 30 | 免費     |
| 76            | 長者器械健體訓練班      | 4/8-15/9/2022   | 早8:00-9:00    | 長洲體育館    | 20 | 免費     |
|               |                | 4/8-15/9/2022   | 早9:00-10:00   | 長洲體育館    | 20 | 免費     |
|               |                | 4/8-15/9/2022   | 早10:00-11:00  | 長洲體育館    | 20 | 免費     |
| 77            | 長者康體匯紮-太極      | 2/6-30/6/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 7/7-28/7/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 4/8-25/8/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 6/8-27/8/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 1/9-29/9/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 3/9-24/9/2022   | 早9:30-10:30   | 梅窩體育館    | 90 | 免費     |
|               |                | 24/9-19/11/2022 | 早8:15-9:15    | 海傍街體育館   | 20 | 免費     |
| 78            | 長者乒乓球訓練班       | 26/8-28/10/2022 | 早9:00-11:00   | 海傍街體育館   | 24 | 免費     |
| 79            | 長者室內短墊滾球訓練班    | 23/8-18/10/2022 | 午1:30-3:30    | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費     |
| 80            | 長者室內門球訓練班      | 23/8-18/10/2022 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 免費     |
| 81            | 長者康體匯紮-門球      | 7/6-5/7/2022    | 早9:00-11:00   | 長洲體育館    | 50 | 免費     |
|               |                | 30/8-11/10/2022 | 早9:00-11:00   | 長洲體育館    | 50 | 免費     |
| 82            | 活力長者計劃-健體同樂    | 5/8-26/8/2022   | 早9:00-10:00   | 梅窩體育館    | 30 | 免費     |
|               |                | 2/9-30/9/2022   | 早9:00-10:00   | 梅窩體育館    | 30 | 免費     |
| 83            | 活力長者計劃-普及體操同樂  | 26/7-25/8/2022  | 早8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費     |
|               |                | 20/9-25/10/2022 | 早8:00-9:00    | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費     |
|               |                | 20/9-25/10/2022 | 早9:00-10:00   | 東涌文東路體育館 | 40 | 免費     |
| 84            | 活力長者計劃-羽毛球同樂   | 5/8-26/8/2022   | 早8:30-10:30   | 坪洲體育館    | 24 | 免費     |
|               |                | 2/9-30/9/2022   | 早8:30-10:30   | 坪洲體育館    | 24 | 免費     |
| 85            | 活力長者計劃-乒乓球同樂   | 1/6-29/6/2022   | 早10:00-11:00  | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費     |
|               |                | 7/6-28/6/2022   | 早9:00-11:00   | 坪洲體育館    | 16 | 免費     |
|               |                | 5/7-26/7/2022   | 早9:00-11:00   | 坪洲體育館    | 16 | 免費     |
|               |                | 6/7-27/7/2022   | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費     |
|               |                | 2/8-30/8/2022   | 早9:00-11:00   | 坪洲體育館    | 24 | 免費     |
|               |                | 3/8-31/8/2022   | 早10:00-11:00  | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費     |
|               |                | 3/8-31/8/2022   | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費     |
|               |                | 6/9-27/9/2022   | 早9:00-11:00   | 坪洲體育館    | 24 | 免費     |
|               |                | 7/9-28/9/2022   | 早10:00-11:00  | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費     |
| 7/9-28/9/2022 | 早11:00-午12:00  | 東涌文東路體育館        | 24            | 免費       |    |        |
| 86            | 長者陸上暢遊         | 2022/9/14       | 早9:00-午5:00   | 元朗公園、吉慶圍 | 48 | 免費     |

| 項目 | 活動名稱   | 日期              | 時間            | 地點       | 名額 | 費用(\$) |
|----|--------|-----------------|---------------|----------|----|--------|
| 87 | 社區園圃計劃 | 10/7-13/11/2022 | 早8:00-晚6:00   | 東涌社區園圃   | 38 | 400    |
| 88 | 園藝講座   | 2022/7/21       | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 20 | 30/15  |
|    |        | 2022/8/18       | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 20 | 30/15  |
|    |        | 2022/8/25       | 早2:30-午4:30   | 東涌北公園活動室 | 20 | 30/15  |
|    |        | 2022/9/22       | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 20 | 30/15  |