

**2022年3月至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)	13/5-27/6/2022	晚7:30-9:30	東涌游泳池	24	108/54
2	成人背泳訓練班	4/5-27/5/2022	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
3	成人胸泳訓練班(第一階段)	4/5-27/5/2022	早8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
		4/5-27/5/2022	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)	17/5-16/6/2022	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)	2/3-23/3/2022	晚7:00-8:00	東涌游泳池	16	100/50
		4/5-27/5/2022	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
6	成人蝶泳訓練班	2/3-23/3/2022	早9:00-10:00	東涌游泳池	16	100/50
		2/3-23/3/2022	晚8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
7	成人捷泳訓練班(第一階段)	4/5-27/5/2022	早9:00-10:00	東涌游泳池	16	100/50
		4/5-27/5/2022	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)	17/5-16/6/2022	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)	2/3-23/3/2022	早8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
10	健體舞訓練班	8/3-19/4/2022	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		8/3-19/4/2022	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		3/4-10/7/2022	早9:00-10:00	梅窩體育館	20	65/35
		12/4-26/5/2022	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		12/4-26/5/2022	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		26/4-2/6/2022	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		26/4-2/6/2022	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
11	健體舞同樂日	15/3/2022	晚7:45-9:45	海傍街體育館	35	免費
12	康體匯紓-八段錦	7/4-26/5/2022	晚7:50-9:20	海傍街體育館	50	免費
13	身心伸展訓練班	24/4-24/7/2022	午12:00-1:00	長洲體育館	24	85/43
		24/4-24/7/2022	午1:00-2:00	長洲體育館	24	85/43
14	正確使用健身室設施簡介會	5/3/2022	午2:00-5:00	長洲體育館	15	免費
		12/3/2022	午2:00-5:00	坪洲體育館	18	免費
		19/3/2022	午2:00-5:00	梅窩體育館	18	免費
		26/3/2022	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		8/4/2022	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		10/4/2022	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		10/4/2022	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		10/4/2022	早9:00-午12:00	長洲體育館	25	免費
		23/4/2022	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		7/5/2022	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		7/5/2022	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		14/5/2022	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		14/5/2022	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
15	正確使用健身室設施簡介會(英語授課)	15/5/2022	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
16	器械健體指導課	22/5/2022	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
17	兒童舞訓練班	30/4-2/7/2022	早10:00-午12:00	海傍街體育館	20	60/30
		30/4-2/7/2022	午2:30-4:30	梅窩體育館	20	60/30
		7/5-9/7/2022	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	20	60/30
18	中國舞同樂日	24/4/2022	午3:00-5:00	長洲體育館	30	免費
19	器械健體訓練班	8/3-19/4/2022	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		8/3-19/4/2022	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		21/3-4/5/2022	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		21/3-4/5/2022	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		4/4-1/6/2022	早11:00-午12:00	梅窩體育館	20	75/37.5
		8/4-13/5/2022	晚7:00-8:00	長洲體育館	20	75/37.5
		8/4-13/5/2022	晚8:00-9:00	長洲體育館	20	75/37.5
		8/4-13/5/2022	晚9:00-10:00	長洲體育館	20	75/37.5
		21/4-6/6/2022	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)	3/5-9/6/2022	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		3/5-9/6/2022	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		16/5-22/6/2022	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		16/5-22/6/2022	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		30/5-27/6/2022	晚7:00-8:00	長洲體育館	20	75/37.5
		30/5-27/6/2022	晚8:00-9:00	長洲體育館	20	75/37.5
		30/5-27/6/2022	晚9:00-10:00	長洲體育館	20	75/37.5
20	水中健體訓練班	4/5-22/6/2022	午4:00-5:00	東涌游泳池	30	80/40
		4/5-22/6/2022	午5:00-晚6:00	東涌游泳池	30	80/40
		17/5-30/6/2022	晚7:30-8:30	東涌游泳池	30	80/40
		17/5-30/6/2022	晚8:30-9:30	東涌游泳池	30	80/40
21	爵士舞訓練班	3/4-26/6/2022	早10:00-午12:00	梅窩體育館	30	70/35
		12/5-14/7/2022	晚7:15-9:15	海傍街體育館	20	70/35
22	社交舞訓練班	7/4-12/5/2022	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	86/43
		20/4-20/5/2022	午3:30-5:30	海傍街體育館	20	86/43
		20/4-22/6/2022	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		30/4-2/7/2022	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		7/5-9/7/2022	晚7:00-9:00	梅窩體育館	30	86/43
		10/5-12/7/2022	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
		15/5-17/7/2022	午4:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
23	社交舞同樂日	19/3/2022	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費
		10/4/2022	晚7:45-10:15	海傍街體育館	50	免費
		28/5/2022	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費
24	壓力處理及鬆弛技巧訓練班	3/4-24/7/2022	午12:00-1:00	梅窩體育館	30	80/40
25	太極訓練班	1/4-3/8/2022	早8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	40	60/30
		2/4-28/7/2022	早8:30-9:30	梅窩體育館	60	60/30
		6/4-8/8/2022	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		6/4-8/8/2022	早9:30-11:00	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		9/4-30/7/2022	早8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	40	60/30
		12/4-2/8/2022	早7:30-8:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		12/4-2/8/2022	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		12/4-28/7/2022	早10:30-午12:00	愉景灣永安百貨對出空地	40	60/30
		20/4-17/8/2022	晚7:45-8:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
26	太極劍訓練班	6/4-8/8/2022	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨對出空地	30	60/30
		20/4-17/8/2022	晚8:45-9:45	坪洲海濱遊樂場	40	60/30
27	簡易太極訓練班	2/3-28/3/2022	早8:00-9:00	東涌道足球場	30	54/27
		2/3-28/3/2022	晚7:45-8:45	坪洲海濱遊樂場	30	54/27
		2/3-28/3/2022	晚8:45-9:45	坪洲海濱遊樂場	30	54/27
		2/3-8/4/2022	早9:00-10:00	東涌北公園活動室	20	54/27
28	康體匯銜-太極	10/3-19/5/2022	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	20	免費
		2/4-18/6/2022	晚8:00-9:30	大澳道2號遊樂場	120	免費
		6/4-15/6/2022	晚8:00-9:30	東涌逸東邨排球場	120	免費
		11/4-11/7/2022	早9:00-10:30	東涌北公園	20	免費
29	西方土風舞訓練班	10/4-3/7/2022	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	30	45/25
		15/5-17/7/2022	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	45/25
30	瑜伽訓練班	10/4-3/7/2022	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	30	85/43
		24/4-10/7/2022	早8:50-10:50	長洲體育館	30	85/43
31	羽毛球訓練班	2/4-11/6/2022	晚6:00-8:00	坪洲體育館	24	118/59
		3/4-5/6/2022	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	118/59
		3/4-5/6/2022	早11:00-午1:00	坪洲體育館	24	118/59
		3/4-26/6/2022	午2:00-4:00	梅窩體育館	24	118/59
		3/4-26/6/2022	午4:00-晚6:00	梅窩體育館	24	118/59
		6/4-8/6/2022	晚7:00-9:00	坪洲體育館	24	118/59
		23/4-2/7/2022	午2:30-4:30	長洲體育館	24	118/59
		23/4-2/7/2022	午4:30-晚6:30	長洲體育館	24	118/59
		30/4-2/7/2022	午1:00-5:00	愉景灣社區會堂	12	118/59

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
32	中國象棋同樂日	22/5/2022	午2:00-5:00	東涌北公園	40	免費
33	圍棋訓練班(第二階段)	24/4-12/6/2022	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	20	40/20
34	壁球訓練班	9/4-4/6/2022	晚7:00-9:00	坪洲體育館	8	160/80
35	乒乓球訓練班	2/4-11/6/2022	午1:00-3:00	坪洲體育館	24	86/43
		2/4-11/6/2022	午4:15-晚6:15	梅窩體育館	24	86/43
36	乒乓球同樂日	5/3/2022	早10:00-午12:00	愉景灣社區會堂	12	免費
		15/5/2022	晚7:45-8:45	海傍街體育館	24	免費
		15/5/2022	晚8:45-9:45	海傍街體育館	24	免費
37	響應第六十五屆體育節-乒乓球推廣日	5/5/2022	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
38	網球訓練班	3/3-5/5/2022	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	12	170/85
		5/3-14/5/2022	早9:00-11:00	青衣公園網球場	8	170/85
		12/3-21/5/2022	晚7:00-9:00	長洲公園網球場	12	170/85
		12/4-14/6/2022	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		24/4-3/7/2022	早9:00-11:00	長洲公園網球場	18	170/85
		24/4-3/7/2022	早11:00-午1:00	長洲公園網球場	18	170/85
39	青年五人足球訓練班	4/4-27/6/2022	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	60/30
40	長者游泳訓練班(第一階段)	4/5-27/5/2022	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
		17/5-16/6/2022	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
41	長者游泳訓練班(第二階段)	4/5-27/5/2022	早10:00-11:00	東涌游泳池	20	免費
42	長者游泳訓練班(第三階段)	2/3-23/3/2022	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
		4/5-27/5/2022	早7:00-8:00	東涌游泳池	20	免費
43	長者健體訓練班	4/4-8/6/2022	早8:30-9:30	梅窩體育館	30	免費
		4/4-8/6/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	30	免費
		20/4-8/6/2022	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	免費
		20/4-8/6/2022	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	免費
		20/4-8/6/2022	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	免費
		6/5-24/6/2022	早8:00-9:00	長洲體育館	30	免費
		6/5-24/6/2022	早9:00-10:00	長洲體育館	30	免費
		6/5-24/6/2022	早10:00-11:00	長洲體育館	30	免費
44	長者器械健體訓練班	12/4-26/5/2022	早8:00-9:00	長洲體育館	20	免費
		12/4-26/5/2022	早9:00-10:00	長洲體育館	20	免費
		12/4-26/5/2022	早10:00-11:00	長洲體育館	20	免費
45	長者康體匯紜-太極	3/3-31/3/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		5/3-26/3/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		2/4-30/4/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		7/4-28/4/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		5/5-26/5/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		7/5-28/5/2022	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		14/5-2/7/2022	早8:15-9:15	海傍街體育館天台休憩處	20	免費
46	長者乒乓球訓練班	20/5-5/8/2022	早9:00-11:00	海傍街體育館	24	免費
47	長者乒乓球同樂日	13/5/2022	早9:00-11:00	長洲體育館	24	免費
48	長者康體匯紜-門球	12/4-24/5/2022	早9:00-11:00	長洲體育館	50	免費
49	活力長者計劃-普及體操同樂	12/4-19/5/2022	早7:00-8:00	東涌文東路體育館	40	免費
		12/4-19/5/2022	早8:00-9:00	東涌文東路體育館	40	免費
50	活力長者計劃-健體同樂	1/4-29/4/2022	早9:00-10:00	梅窩體育館	30	免費
		6/5-27/5/2022	早9:00-10:00	梅窩體育館	30	免費
51	活力長者計劃-羽毛球	4/3-25/3/2022	早8:30-10:30	坪洲體育館	16	免費
		1/4-29/4/2022	早8:30-10:30	坪洲體育館	24	免費
		6/5-27/5/2022	早8:30-10:30	坪洲體育館	24	免費
52	活力長者計劃-乒乓球同樂	1/3-29/3/2022	早9:00-11:00	坪洲體育館	16	免費
		2/3-30/3/2022	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		2/3-30/3/2022	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		6/4-27/4/2022	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		6/4-27/4/2022	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		12/4-26/4/2022	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	活力長者計劃-乒乓球同樂(續)	3/5-31/5/2022	早9:00-11:00	坪洲體育館	24	免費
		4/5-25/5/2022	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		4/5-25/5/2022	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
53	長者陸上暢遊	13/4/2022	早9:00-午5:00	大埔海濱公園、香港文化博物館	48	免費
54	長者日營	20/5/2022	早9:00-午4:00	曹公潭戶外康樂中心	48	免費
55	社區園圃計劃	15/5-18/9/2022	早8:00-晚6:00	東涌社區園圃	35	400
		15/5-18/9/2022	早8:00-晚6:00	東涌社區園圃	40	400
56	園藝講座	26/5/2022	早10:30-午12:30	東涌北公園活動室	12	30/15