

**2020年4月至2020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	長跑訓練班	26/4-28/6	早8:00-10:00	東涌北公園	40	130/65
2	拯溺訓練班 (銅章課程)	15/5-26/6	晚7:30-9:30	東涌游泳池	24	108/54
3	成人背泳訓練班	4/5-1/6	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
4	第一階段 成人胸泳訓練班	4/5-25/5	早8:00-9:00	東涌游泳池	16	100/50
		4/5-25/5	晚8:30-9:30	東涌游泳池	16	100/50
5	第一階段 成人捷泳訓練班	4/5-25/5	早9:00-10:00	東涌游泳池	16	100/50
		4/5-25/5	晚7:30-8:30	東涌游泳池	16	100/50
6	第二階段成人胸泳訓練班	19/5-18/6	早9:00-10:00	東涌游泳池	20	100/50
7	第二階段成人捷泳訓練班	19/5-18/6	早8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
8	第三階段成人胸泳訓練班	4/5-1/6	晚8:00-9:00	東涌游泳池	20	100/50
9	水中健體訓練班	6/5-19/6	午4:00-5:00	東涌游泳池	30	80/40
		6/5-19/6	午5:00-6:00	東涌游泳池	30	80/40
		19/5-7/7	晚7:30-8:30	東涌游泳池	30	80/40
		19/5-7/7	晚8:30-9:30	東涌游泳池	30	80/40
10	健體舞訓練班	9/4-21/5	早9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		9/4-21/5	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		14/4-26/5	晚7:00-8:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		14/4-26/5	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	65/35
		18/4-18/7	午2:00-3:00	長洲體育館	20	65/35
		18/4-18/7	午3:00-4:00	長洲體育館	20	65/35
11	兒童舞訓練班	18/4-20/6	早10:00-午12:00	坪洲體育館	20	60/30
		18/4-20/6	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	20	60/30
		9/5-11/7	早10:00-午12:00	海傍街體育館	20	60/30
		16/5-18/7	午2:00-4:00	梅窩體育館	20	60/30
12	爵士舞訓練班	7/4-16/6	午3:20-5:20	坪洲體育館	30	70/35
		23/4-9/7	晚7:15-9:15	海傍街體育館	20	70/35
13	社交舞訓練班	7/4-16/6	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	86/43
		16/4-21/5	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	86/43
		18/4-20/6	晚7:00-9:00	梅窩體育館	30	86/43
		19/4-21/6	午4:00-晚6:00	愉景灣社區會堂	30	86/43
		22/4-27/5	午3:30-5:30	海傍街體育館	20	86/43
		29/4-8/7	晚8:00-10:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		9/5-11/7	早9:00-午11:00	東涌文東路體育館	30	86/43
		12/5-14/7	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	86/43

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
14	西方土風舞訓練班	19/4-21/6	午2:00-4:00	愉景灣社區會堂	30	45/25
		19/4-21/6	午4:00-晚6:00	東涌文東路體育館	30	45/25
15	中國舞同樂日	19/4	午1:00-3:00	長洲體育館	30	免費
16	社交舞同樂日	19/4	晚7:45-10:15	海傍街體育館	50	免費
		23/5	晚7:45-9:45	長洲體育館	30	免費
17	太極訓練班	7/4-1/8	早8:00-9:00	東涌逸東邨排球場	40	60/30
		5/5-25/8	早8:30-9:30	愉景灣永安百貨 對出空地	40	60/30
		28/5-17/9	早7:30-8:30	東涌富東邨羽毛球場	30	60/30
18	康體匯紓 - 八段錦	14/5-2/7	晚7:50-9:20	海傍街體育館	50	免費
19	康體匯紓 - 太極	6/4-22/6	早9:00-10:30	文東路公園籃球場	120	免費
		7/4-16/6	晚8:00-9:30	達東路公園	120	免費
		15/4-24/6	晚8:00-9:30	東涌逸東邨排球場	120	免費
		18/4-25/4	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		18/4-27/6	晚8:00-9:30	大澳路二號遊樂場	120	免費
20	正確使用健身室設施 簡介會	16/4	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		19/4	早9:00-午12:00	長洲體育館	25	免費
		19/4	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
		2/5	晚7:00-10:00	東涌文東路體育館	25	免費
		9/5	午2:00-5:00	坪洲體育館	25	免費
		9/5	午2:00-5:00	長洲體育館	25	免費
		16/5	午2:00-5:00	梅窩體育館	25	免費
21	正確使用健身室設施 簡介會(英語授課)	17/5	午3:00-晚6:00	東涌文東路體育館	25	免費
22	器械健體訓練班	6/4-27/5	早11:00-12:00	梅窩體育館	20	75/37.5
		16/4-28/5	晚9:00-10:00	坪洲體育館	20	75/37.5
		4/5-29/5	晚7:00-8:00	長洲體育館	20	75/37.5
		4/5-29/5	晚8:00-9:00	長洲體育館	20	75/37.5
		4/5-29/5	晚9:00-10:00	長洲體育館	20	75/37.5
		12/5-18/6	午2:00-3:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		12/5-18/6	午3:00-4:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		25/5-6/7	晚8:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
		25/5-6/7	晚9:00-10:00	東涌文東路體育館	30	75/37.5
23	器械健體指導課	24/5	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	25	免費
24	瑜珈訓練班	19/4-21/6	午2:00-4:00	東涌文東路體育館	30	85/45
25	羽毛球訓練班	6/4-14/5	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
	羽毛球訓練班(續)	18/4-20/6	午2:30-4:30	長洲體育館	24	118/59
		18/4-20/6	午4:30-晚6:30	長洲體育館	24	118/59
		18/4-20/6	晚6:00-8:00	坪洲體育館	24	118/59
		19/4-28/6	午2:00-4:00	梅窩體育館	24	118/59
		19/4-28/6	午4:00-6:00	梅窩體育館	24	118/59
		22/4-24/6	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	24	118/59
		16/5-18/7	午1:00-3:00	愉景灣社區會堂	24	118/59
		20/5-19/6	早9:00-11:00	東涌文東路體育館	24	118/59
26	第二階段圍棋訓練班	19/4-24/5	早10:00-午12:00	東涌文東路體育館	20	40/20
27	壁球訓練班	18/4-6/6	晚7:00-9:00	坪洲體育館	8	160/80
28	網球訓練班	14/4-16/6	晚8:00-10:00	長洲公園網球場	18	170/85
		19/4-21/6	早9:00-11:00	長洲公園網球場	18	170/85
		19/4-21/6	早11:00-午1:00	長洲公園網球場	18	170/85
		25/4-27/6	晚7:00-9:00	長洲公園網球場	18	170/85
		9/5-11/7	早9:00-11:00	東涌富東邨網球場	12	170/85
29	乒乓球同樂日	17/5	晚7:45-8:45	海傍街體育館	24	免費
		17/5	晚8:45-9:45	海傍街體育館	24	免費
30	青年五人足球訓練班	6/4-15/6	晚7:45-9:45	坪洲體育館	30	60/30
31	籃球訓練班	5/5-7/7	晚7:00-9:00	東涌文東路體育館	30	75/40
32	響應第六十三屆體育節- 籃球推廣日	24/5	午1:00-3:00	東涌文東路體育館	30	免費
		24/5	午3:00-5:00	東涌文東路體育館	30	免費
33	園藝講座	14/5	早10:00-午12:00	東涌北公園活動室	24	30/15
34	與地區團體合辦 邊緣青少年活動	17/4-18/4	晚11:15-凌晨1:30	東涌文東路體育館	60	免費
		8/5-9/5	晚11:15-凌晨1:30	東涌文東路體育館	60	免費
35	第一階段 長者游泳訓練班	4/5-25/5	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
		19/5-18/6	早7:00-8:00	東涌游泳池	16	免費
36	第二階段長者游泳訓練班	4/5-25/5	早10:00-11:00	東涌游泳池	20	免費
37	第三階段長者游泳訓練班	4/5-1/6	早7:00-8:00	東涌游泳池	20	免費
38	長者器械健體訓練班	28/4-9/6	早8:00-9:00	長洲體育館	20	免費
		28/4-9/6	早9:00-10:00	長洲體育館	20	免費
		28/4-9/6	早10:00-11:00	長洲體育館	20	免費
39	長者健體訓練班	29/4-29/6	早8:30-9:30	梅窩體育館	30	免費
		29/4-29/6	早9:30-10:30	梅窩體育館	30	免費
		26/5-10/7	早8:00-9:00	長洲體育館	30	免費
		26/5-10/7	早9:00-10:00	長洲體育館	30	免費
		26/5-10/7	早10:00-11:00	長洲體育館	30	免費
40	長者乒乓球訓練班	8/5-17/7	早9:00-10:00	海傍街體育館	24	免費

項目	活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用(\$)
41	長者室內門球訓練班	7/4-26/5	早10:00- 午12:00	東涌文東路體育館	15	免費
42	長者室內短墊滾球訓練班	7/4-26/5	午1:30-3:30	東涌文東路體育館	16	免費
43	長者康體匯紮-太極	18/4-6/6	早8:15-9:15	海傍街體育館	20	免費
		2/5-30/5	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
		7/5-28/5	早9:30-10:30	梅窩體育館	90	免費
44	長者康體匯紮-門球	7/4-12/5	早9:00-11:00	長洲體育館	50	免費
45	活力長者計劃 - 乒乓球同樂	6/5-27/5	早10:00-11:00	東涌文東路體育館	24	免費
		6/5-27/5	早11:00-午12:00	東涌文東路體育館	24	免費
		7/5-28/5	早9:00-11:00	坪洲體育館	12	免費
46	長者陸上暢遊	8/4	早9:00-午5:00	大埔海濱公園、 香港文化博物館	48	免費
47	長者日營	22/5	早9:00-午4:00	曹公潭戶外康樂中心	48	免費