附件二

# 2021年10月至2022年1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 | 背泳訓練班 | 3/11-24/11/2021 | 晚7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 3/1-24/1/2022 | 晚7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 2 | 成人背泳訓練班 | 1/12-22/12/2021 | 晚7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 3/1-24/1/2022 | 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) | 4/10-25/10/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 8 | 100/50 |
| 4 | 成人胸泳訓練班 (第二階段) | 4/10-25/10/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| 5 | 成人胸泳訓練班 (第三階段) | 3/11-24/11/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 11/11-14/12/2021 | 晚8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 1/12-22/12/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 3/1-24/1/2022 | 早9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 6 | 蝶泳訓練班 | 4/1-10/2/2022 | 晚8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 7 | 成人蝶泳訓練班 | 11/11-14/12/2021 | 晚7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 1/12-22/12/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| 8 | 捷泳訓練班 (第三階段) | 4/1-10/2/2022 | 晚7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 9 | 成人捷泳訓練班 (第一階段) | 4/10-25/10/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 8 | 100/50 |
| 10 | 成人捷泳訓練班 (第二階段) | 4/10-25/10/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| 11 | 成人捷泳訓練班 (第三階段) | 3/11-24/11/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 3/11-24/11/2021 | 晚8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 1/12-22/12/2021 | 晚8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 10 | 100/50 |
| | | 3/1-24/1/2022 | 晚8:00-9:00 | 東涌游泳池 | 20 | 100/50 |
| 12 | 健體舞訓練班 | 5/10-16/11/2021 | 晚7:00-8:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 5/10-16/11/2021 | 晚8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 9/11-16/12/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 9/11-16/12/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 28/11/2021-27/2/2022 | 早9:00-10:00 | 梅窩體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 28/12/2021-10/2/2022 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 28/12/2021-10/2/2022 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 65/35 |
| | | 8/1-2/4/2022 | 午2:00-3:00 | 長洲體育館 | 20 | 65/35 |
| | | 8/1-2/4/2022 | 午3:00-4:00 | 長洲體育館 | 20 | 65/35 |
| | | 11/1-24/2/2022 | 晚7:00-8:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35 |
| | | 11/1-24/2/2022 | 晚8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 65/35 |
| 13 | 康體匯敍-八段錦 | 11/11-30/12/2021 | 晚7:50-9:20 | 海傍街體育館 | 25 | 免費 |
| | | 13/1-10/3/2022 | 晚7:50-9:20 | 海傍街體育館 | 50 | 免費 |
| 14 | 身心伸展訓練班 | 1/11-10/12/2021 | 晚8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 85/43 |
| | | 1/11-10/12/2021 | 晚9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 85/43 |
| | | 5/12/2021-20/3/2022 | 午12:00-1:00 | 長洲體育館 | 12 | 85/43 |
| | | 5/12/2021-20/3/2022 | 午1:00-2:00 | 長洲體育館 | 12 | 85/43 |
| | | 8/12/2021-2/3/2022 | 晚7:10-8:10 | 坪洲體育館 | 12 | 85/43 |
| | | 8/12/2021-2/3/2022 | 晚8:10-9:10 | 坪洲體育館 | 12 | 85/43 |
| 15 | 正確使用健身室設施簡介會 | 10/10/2021 | 早9:00-午12:00 | 長洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 10/10/2021 | 午2:00-5:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 16/10/2021 | 晚7:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 17/10/2021 | 午2:00-5:00 | 梅窩體育館 | 12 | 免費 |
| | | 6/11/2021 | 早10:00-午1:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 13/11/2021 | 午2:00-5:00 | 梅窩體育館 | 12 | 免費 |
| | | 20/11/2021 | 午2:00-5:00 | 長洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 20/11/2021 | 午2:00-5:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 4/12/2021 | 午2:00-5:00 | 長洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 4/12/2021 | 晚7:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 5/12/2021 | 午2:00-5:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 12/12/2021 | 早9:00-午12:00 | 長洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 12/12/2021 | 午2:00-5:00 | 梅窩體育館 | 12 | 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) | 19/12/2021 | 午2:00-5:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 8/1/2021 | 午2:00-5:00 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 8/1/2022 | 午3:00-晚6:00 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| | | 15/1/2022 | 午2:00-5:00 | 梅窩體育館 | 25 | 免費 |
| | | 22/1/2022 | 午2:00-5:00 | 坪洲體育館 | 25 | 免費 |
| | | 22/1/2022 | 午3:00-晚6:00 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| 16 | 正確使用健身室設施簡介會 (英語授課) | 19/11/2021 | 早10:00-午1:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| 17 | 器械健體指導課 | 18/12/2021 | 午2:00-4:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 23/1/2022 | 午2:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 25 | 免費 |
| 18 | 兒童舞訓練班 | 9/10-11/12/2021 | 早9:30-11:30 | 坪洲體育館 | 10 | 60/30 |
| | | 9/10-11/12/2021 | 午2:00-4:00 | 梅窩體育館 | 10 | 60/30 |
| | | 23/10/2021-8/1/2022 | 早10:00-午12:00 | 海傍街體育館 | 10 | 60/30 |
| | | 30/10/2021-15/1/2022 | 午2:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 10 | 60/30 |
| | | 8/1-12/3/2022 | 午2:00-4:00 | 梅窩體育館 | 20 | 60/30 |
| | | 29/1-9/4/2022 | 早10:00-午12:00 | 海傍街體育館 | 20 | 60/30 |
| 19 | 中國舞同樂日 | 24/10/2021 | 午3:00-5:00 | 長洲體育館 | 15 | 免費 |
| | | 23/1/2022 | 午3:00-5:00 | 長洲體育館 | 30 | 免費 |
| 20 | 器械健體訓練班 | 18/10-25/11/2021 | 晚9:00-10:00 | 坪洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 27/10-15/12/2021 | 早11:00-午12:00 | 梅窩體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 9/11-16/12/2021 | 午2:00-3:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 75/37.5 |
| | | 9/11-16/12/2021 | 午3:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 75/37.5 |
| | | 10/11-6/12/2021 | 晚7:00-8:00 | 長洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 10/11-6/12/2021 | 晚8:00-9:00 | 長洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 22/11/2021-3/1/2022 | 晚8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 75/37.5 |
| | | 22/11/2021-3/1/2022 | 晚9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 75/37.5 |
| | | 16/12/2021-10/2/2022 | 晚9:00-10:00 | 坪洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 20/12/2021-21/1/2022 | 晚7:00-8:00 | 長洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 20/12/2021-21/1/2022 | 晚8:00-9:00 | 長洲體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 29/12/2021-2/3/2022 | 早11:00-午12:00 | 梅窩體育館 | 10 | 75/37.5 |
| | | 4/1-17/2/2022 | 午2:00-3:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 4/1-17/2/2022 | 午3:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 24/1-14/3/2022 | 晚8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| | | 24/1-14/3/2022 | 晚9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 75/37.5 |
| 21 | 健步行簡介會 | 16/10/2021 | 午4:00-晚6:00 | 長洲北帝廟遊樂場 | 20 | 免費 |
| | | 6/11/2021 | 早11:00-午1:00 | 東涌北公園 | 20 | 免費 |
| 22 | 爵士舞訓練班 | 28/11/2021-13/2/2022 | 早10:00-午12:00 | 梅窩體育館 | 15 | 70/35 |
| | | 5/12/2021-20/2/2022 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 70/35 |
| | | 21/12/2021-1/3/2022 | 午3:20-5:20 | 坪洲體育館 | 15 | 70/35 |
| | | 6/1-17/3/2022 | 早10:00-午12:00 | 愉景灣社區會堂 | 30 | 70/35 |
| 23 | 社交舞訓練班 | 3/10-12/12/2021 | 午4:00-晚6:00 | 愉景灣社區會堂 | 16 | 86/43 |
| | | 23/10/2021-8/1/2022 | 晚7:00-9:00 | 梅窩體育館 | 16 | 86/43 |
| | | 28/10-27/11/2021 | 晚7:45-9:45 | 長洲體育館 | 16 | 86/43 |
| | | 30/10/2021-15/1/2022 | 早9:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 86/43 |
| | | 3/11-3/12/2021 | 午3:30-5:30 | 海傍街體育館 | 10 | 86/43 |
| | | 9/11/2021-11/1/2022 | 午2:00-4:00 | 愉景灣社區會堂 | 16 | 86/43 |
| | | 21/12/2021-1/3/2022 | 晚7:45-9:45 | 坪洲體育館 | 16 | 86/43 |
| | | 29/12/2021-9/2/2022 | 午3:30-5:30 | 海傍街體育館 | 10 | 86/43 |
| | | 4/1-15/3/2022 | 晚7:45-9:45 | 坪洲體育館 | 30 | 86/43 |
| | | 9/1-20/3/2022 | 午4:00-晚6:00 | 愉景灣社區會堂 | 30 | 86/43 |
| | | 12/1-23/3/2022 | 晚8:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 86/43 |
| | | 13/1-19/2/2022 | 晚7:45-9:45 | 長洲體育館 | 30 | 86/43 |
| | | 29/1-9/4/2022 | 晚7:45-9:45 | 梅窩體育館 | 30 | 86/43 |
| 24 | 社交舞同樂日 | 9/10/2021 | 晚7:45-9:45 | 長洲體育館 | 16 | 免費 |
| | | 5/12/2021 | 晚7:45-10:15 | 海傍街體育館 | 25 | 免費 |
| 25 | 舞蹈同樂 | 8/1/2022 | 晚8:30-10:30 | 東涌文東路體育館 | 50 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 | 費用($) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | 壓力處理及鬆弛技巧訓練班 | 28/11/2021-13/3/2022 | 午12:00-1:00 | 梅窩體育館 | 15 | 80/40 |
| 27 | 簡易太極訓練班 | 2/11/2021-18/1/2022 | 午12:00-1:00 | 愉景灣社區會堂 | 15 | 54/27 |
| | | 2/11/2021-18/1/2022 | 午1:00-2:00 | 愉景灣社區會堂 | 15 | 54/27 |
| | | 3/11-29/11/2021 | 晚7:45-8:45 | 坪洲海濱遊樂場 | 15 | 54/27 |
| | | 3/11-29/11/2021 | 晚8:45-9:45 | 坪洲海濱遊樂場 | 15 | 54/27 |
| | | 4/11/2021-20/1/2022 | 午12:00-1:00 | 愉景灣社區會堂 | 15 | 54/27 |
| | | 4/11/2021-20/1/2022 | 午1:00-2:00 | 愉景灣社區會堂 | 15 | 54/27 |
| | | 2/12-30/12/2021 | 早7:15-8:15 | 海傍街體育館天台休憩處 | 15 | 54/27 |
| 28 | 康體匯敍-太極 | 2/10-11/12/2021 | 晚8:00-9:30 | 大澳道2號遊樂場 | 20 | 免費 |
| | | 4/10-13/12/2021 | 早9:00-10:30 | 東涌北公園活動室 | 20 | 免費 |
| | | 9/12/2021-24/2/2022 | 早8:15-9:15 | 海傍街體育館天台休憩處 | 20 | 免費 |
| | | 8/1-19/3/2022 | 晚8:00-9:30 | 大澳道2號遊樂場 | 120 | 免費 |
| | | 10/1-28/3/2022 | 早9:00-10:30 | 文東路公園籃球場 | 120 | 免費 |
| 29 | 西方土風舞訓練班 | 3/10-12/12/2021 | 午2:00-4:00 | 愉景灣社區會堂 | 15 | 45/25 |
| | | 2/1-13/3/2022 | 午4:00-晚6:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 45/25 |
| | | 9/1-20/3/2022 | 午2:00-4:00 | 愉景灣社區會堂 | 30 | 45/25 |
| 30 | 武術訓練班 | 8/1-12/3/2022 | 午4:00-晚6:00 | 東涌文東路體育館 | 20 | 86/43 |
| 31 | 瑜伽訓練班 | 10/10-12/12/2021 | 午2:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 85/43 |
| | | 2/1-13/3/2022 | 午2:00-4:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 85/43 |
| 32 | 羽毛球訓練班 | 31/10/2021-13/2/2022 | 早9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 12 | 118/59 |
| | | 31/10/2021-13/2/2022 | 早11:00-午1:00 | 坪洲體育館 | 12 | 118/59 |
| | | 1/11-2/12/2021 | 晚7:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 118/59 |
| | | 13/11/2021-19/2/2022 | 晚6:00-8:00 | 坪洲體育館 | 12 | 118/59 |
| | | 4/12/2021-12/3/2022 | 午2:30-4:30 | 長洲體育館 | 16 | 118/59 |
| | | 4/12/2021-12/3/2022 | 午4:30-晚6:30 | 長洲體育館 | 16 | 118/59 |
| | | 20/12/2021-24/1/2022 | 晚7:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 118/59 |
| | | 29/12/2021-28/1/2022 | 早9:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 118/59 |
| | | 29/12/2021-9/3/2022 | 晚7:00-9:00 | 坪洲體育館 | 16 | 118/59 |
| | | 23/1-27/3/2022 | 午2:00-4:00 | 梅窩體育館 | 24 | 118/59 |
| | | 23/1-27/3/2022 | 午4:00-晚6:00 | 梅窩體育館 | 24 | 118/59 |
| 33 | 羽毛球同樂日 | 12/1/2022 | 晚7:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費 |
| | | 26/1/2022 | 晚7:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費 |
| 34 | 離島區分齡羽毛球比賽2021 | 7/11-21/11/2021 | 早9:00-晚8:00 | 梅窩體育館 | 400 | 20/10 |
| 35 | 室內單車同樂日 (花式單車) | 23/10/2021 | 午2:00-5:00 | 香港單車館 | 18 | 免費 |
| | | 27/11/2021 | 午2:00-5:00 | 香港單車館 | 18 | 免費 |
| 36 | 圍棋訓練班 (第一階段) | 7/11-12/12/2021 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 10 | 40/20 |
| | | 9/1-20/2/2022 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 20 | 40/20 |
| 37 | 小型網球同樂日 | 14/11/2021 | 午2:00-5:00 | 長洲公園網球場 | 27 | 免費 |
| 38 | 壁球訓練班 | 8/1-5/3/2022 | 晚7:00-9:00 | 坪洲體育館 | 8 | 160/80 |
| 39 | 乒乓球訓練班 | 16/10/2021-22/1/2022 | 午1:00-3:00 | 坪洲體育館 | 12 | 86/43 |
| | | 16/10/2021-22/1/2022 | 午4:15-晚6:15 | 梅窩體育館 | 12 | 86/43 |
| 40 | 乒乓球同樂日 | 4/12/2021 | 早10:00-午12:00 | 愉景灣社區會堂 | 8 | 免費 |
| | | 16/1/2022 | 晚7:45-8:45 | 海傍街體育館 | 24 | 免費 |
| | | 16/1/2022 | 晚8:45-9:45 | 海傍街體育館 | 24 | 免費 |
| 41 | 離島區分齡乒乓球比賽2021 | 2/1-16/1/2022 | 早9:00-晚8:00 | 梅窩體育館 | 400 | 20/10 |
| 42 | 網球訓練班 | 17/10-19/12/2021 | 早9:00-11:00 | 長洲公園網球場 | 9 | 170/85 |
| | | 17/10-19/12/2021 | 早11:00-午1:00 | 長洲公園網球場 | 9 | 170/85 |
| | | 13/11/2021-29/1/2022 | 早9:00-11:00 | 東涌富東邨網球場 | 6 | 170/85 |
| | | 4/12/2021-26/2/2022 | 晚7:00-9:00 | 長洲公園網球場 | 12 | 170/85 |
| | | 9/12/2021-17/2/2022 | 晚8:00-10:00 | 長洲公園網球場 | 12 | 170/85 |
| | | 7/1-18/3/2022 | 晚8:00-10:00 | 長洲公園網球場 | 18 | 170/85 |
| | | 18/1-29/3/2022 | 晚8:00-10:00 | 長洲公園網球場 | 18 | 170/85 |
| | | 23/1-3/4/2022 | 早9:00-11:00 | 長洲公園網球場 | 18 | 170/85 |
| | | 23/1-3/4/2022 | 早11:00-午1:00 | 長洲公園網球場 | 18 | 170/85 |
| 43 | 網球同樂日 | 9/1/2022 | 午2:00-5:00 | 長洲公園網球場 | 27 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 | 費用($) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | 板球同樂日 | 28/11/2021 | 早11:30-午1:00 | 東涌北公園 | 25 | 免費 |
| 45 | 青年五人足球訓練班 | 6/12/2021-7/3/2022 | 晚7:45-9:45 | 坪洲體育館 | 15 | 60/30 |
| 46 | 足球同樂日 | 10/10/2021 | 午4:00-晚6:00 | 東涌道足球場 | 15 | 免費 |
| | | 7/11/2021 | 午4:00-晚6:00 | 東涌道足球場 | 15 | 免費 |
| | | 21/11/2021 | 午2:00-4:00 | 東涌道足球場 | 15 | 免費 |
| | | 21/11/2021 | 午4:00-晚6:00 | 東涌道足球場 | 15 | 免費 |
| 47 | 離島區青少年小型足球賽 (少年組) | 9/10-16/10/2021 | 早9:00-晚6:00 | 文東路公園 | 8隊 | 60 |
| 48 | 離島區青少年小型足球賽 (青年組) | 9/10-16/10/2021 | 早9:00-晚6:00 | 文東路公園 | 8隊 | 60 |
| 49 | 離島區小型足球賽-坪洲 | 3/10/2021 | 早10:00-晚6:00 | 坪洲小型足球場 | 8隊 | 60 |
| 50 | 離島區小型足球賽-南丫北 | 10/10/2021 | 早10:00-晚6:00 | 榕樹灣遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 51 | 離島區小型足球賽-長洲 | 17/10/2021 | 早10:00-晚6:00 | 長洲北帝廟遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 52 | 離島區小型足球賽-南丫南 | 17/10/2021 | 早10:00-晚6:00 | 索罟灣遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 53 | 離島區小型足球賽-嶼南及梅窩 | 24/10/2021 | 早10:00-晚6:00 | 梅窩遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 54 | 離島區小型足球賽-大澳 | 7/11/2021 | 早10:00-晚6:00 | 大澳遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 55 | 離島區小型足球賽-東涌 | 14/11/2021 | 早10:00-晚6:00 | 東涌遊樂場 | 8隊 | 60 |
| 56 | 離島區門球比賽 | 15/1/2022 | 早10:00-晚8:00 | 長洲體育館 | 16隊 | 60 |
| 57 | 長者游泳訓練班 (第一階段) | 4/10-25/10/2021 | 早7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 8 | 免費 |
| 58 | 長者游泳訓練班 (第二階段) | 4/10-25/10/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌游泳池 | 10 | 免費 |
| 59 | 長者游泳訓練班 (第三階段) | 3/11-24/11/2021 | 早7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 10 | 免費 |
| | | 1/12-22/12/2021 | 早7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 10 | 免費 |
| | | 3/1-24/1/2022 | 早7:00-8:00 | 東涌游泳池 | 20 | 免費 |
| 60 | 長者健體訓練班 | 16/10-2/12/2021 | 早8:00-9:00 | 坪洲體育館 | 15 | 免費 |
| | | 17/11-31/12/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 免費 |
| | | 17/11-31/12/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 免費 |
| | | 17/11-31/12/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 15 | 免費 |
| | | 23/11/2021-11/1/2022 | 早8:00-9:00 | 長洲體育館 | 15 | 免費 |
| | | 23/11/2021-11/1/2022 | 早9:00-10:00 | 長洲體育館 | 15 | 免費 |
| | | 23/11/2021-11/1/2022 | 早10:00-11:00 | 長洲體育館 | 15 | 免費 |
| | | 29/11/2021-26/1/2022 | 早8:30-9:30 | 梅窩體育館 | 15 | 免費 |
| | | 29/11/2021-26/1/2022 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 15 | 免費 |
| | | 8/1-26/2/2022 | 早8:00-9:00 | 坪洲體育館 | 30 | 免費 |
| | | 8/1-26/2/2022 | 早9:00-10:00 | 坪洲體育館 | 30 | 免費 |
| | | 26/1-18/3/2022 | 早8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費 |
| | | 26/1-18/3/2022 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費 |
| | | 26/1-18/3/2022 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費 |
| | | 28/1-22/3/2022 | 早8:00-9:00 | 長洲體育館 | 30 | 免費 |
| | | 28/1-22/3/2022 | 早9:00-10:00 | 長洲體育館 | 30 | 免費 |
| | | 28/1-22/3/2022 | 早10:00-11:00 | 長洲體育館 | 30 | 免費 |
| 61 | 長者器械健體訓練班 | 26/10-9/12/2021 | 早8:00-9:00 | 長洲體育館 | 10 | 免費 |
| | | 26/10-9/12/2021 | 早9:00-10:00 | 長洲體育館 | 10 | 免費 |
| | | 18/1-3/3/2022 | 早8:00-9:00 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 18/1-3/3/2022 | 早9:00-10:00 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| | | 18/1-3/3/2022 | 早10:00-11:00 | 長洲體育館 | 20 | 免費 |
| 62 | 長者康體匯敍-太極 | 2/10-30/10/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 7/10-28/10/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 4/11-25/11/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 6/11-27/11/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 2/12-30/12/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 4/12-18/12/2021 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 45 | 免費 |
| | | 6/1-27/1/2022 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 90 | 免費 |
| | | 8/1-29/1/2022 | 早9:30-10:30 | 梅窩體育館 | 90 | 免費 |
| 63 | 長者乒乓球訓練班 | 12/11/2021-14/1/2022 | 早9:00-11:00 | 海傍街體育館 | 12 | 免費 |
| 64 | 長者乒乓球同樂日 | 29/10/2021 | 早9:00-11:00 | 海傍街體育館 | 12 | 免費 |
| 65 | 長者室內短墊滾球訓練班 | 26/10-14/12/2021 | 午1:30-3:30 | 東涌文東路體育館 | 6 | 免費 |

| 項目 | 活動名稱 | 日期 | 時間 | 地點 | 名額 | 費用($) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 66 | 長者室內門球訓練班 | 26/10-14/12/2021 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 7 | 免費 |
| | | 28/12/2021-22/2/2022 | 早10:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 7 | 免費 |
| 67 | 長者康體匯敍-門球 | 28/12/2021-25/1/2022 | 早9:00-11:00 | 長洲體育館 | 25 | 免費 |
| 68 | 活力長者計劃-普及體操同樂 | 2/11-2/12/2021 | 早8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 2/11-2/12/2021 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 23/12/2021-25/1/2022 | 早8:00-9:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 23/12/2021-25/1/2022 | 早9:00-10:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| 69 | 活力長者計劃-羽毛球同樂 | 7/1-28/1/2022 | 早8:00-10:00 | 坪洲體育館 | 24 | 免費 |
| | | 7/1-28/1/2022 | 早9:00-11:00 | 梅窩體育館 | 24 | 免費 |
| 70 | 活力長者計劃-乒乓球同樂 | 5/10-26/10/2021 | 早9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 6/10-27/10/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 6/10-27/10/2021 | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 2/11-30/11/2021 | 早9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 12 | 免費 |
| | | 3/11-24/11/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 3/11-24/11/2021 | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 12 | 免費 |
| | | 1/12-29/12/2021 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |
| | | 1/12-29/12/2021 | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 16 | 免費 |
| | | 7/12-28/12/2021 | 早9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 16 | 免費 |
| | | 4/1-25/1/2022 | 早9:00-11:00 | 坪洲體育館 | 24 | 免費 |
| | | 5/1-26/1/2022 | 早10:00-11:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費 |
| | | 5/1-26/1/2022 | 早11:00-午12:00 | 東涌文東路體育館 | 24 | 免費 |
| 71 | 長幼傷健共融健體嘉年華 | 11/12/2021 | 午2:00-5:00 | 長洲北帝廟遊樂場 | 200 | 免費 |
| 72 | 與地區團體合辦<br>聽障人士健體舞同樂日 | 5/12/2021 | 午2:00-4:00 | 東涌北公園活動室 | 15 | 免費 |
| 73 | 與地區團體合辦<br>精神病康復者箭藝同樂日 | 5/12/2021 | 午1:30-3:00 | 屯門康樂體育中心 | 10 | 免費 |
| 74 | 與地區團體合辦<br>自閉/弱智/精神病康復者高爾夫球同樂日 | 19/10/2021 | 午2:00-4:00 | 屯門康樂體育中心 | 8 | 免費 |
| 75 | 與地區團體合辦<br>邊緣青少年康體同樂日 | 17/12/2021 | 晚11:15-凌晨1:30 | 東涌文東路體育館 | 30 | 免費 |
| | | 14/1/2022 | 晚11:15-凌晨1:30 | 東涌文東路體育館 | 60 | 免費 |
| 76 | 社區園圃計劃 | 5/1/2021-10/4/2022 | 早8:00-晚6:00 | 東涌社區園圃 | 38 | 400 |
| 77 | 園藝講座 | 21/10/2021 | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 12 | 30/15 |
| | | 25/11/2021 | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 12 | 30/15 |
| | | 12/12/2021 | 早2:30-午4:30 | 東涌北公園活動室 | 12 | 30/15 |
| | | 8/1/2022 | 早10:30-午12:30 | 東涌北公園活動室 | 24 | 30/15 |